



මහරහතුන් වැඩි මග ඔස්සේ ලිපි පෙළින් දැයක් පොර කළ උතුම් සඟ මණික
අතිගෞරවණීය රාජගිරියේ අරියඤාණ ස්වාමිත්වහන්සේට

ආරාධනා කරමින් සිටිමි...



මේ උතුම් රුවන් වැඩි පිංවත් ඔබට,
සෞර කවුක සසරෙන් එතෙර වීම උදෙසාම උපකාර වේවා....
ඔබේ මෙලොව පරලොව යහපත පිණිසම හේතු වේවා...

ආරාධනා කරමින් සිටිමි...

චානක ලියනගේ

chanakalee@yahoo.com

භික්ෂුව මේ සටහන් තබන්නේ
ඔබේ නෘප්තිය සඳහා නොවේ.
අවබෝධය සඳහායි.

මේ ශෝර කටුක භයානක සංසාරය
සත්වයා දුක සොයාගෙන යන ගමනේ කැඩපතකි.

දයාබර පීඩන,

මේ කැඩපතින් ඔබ ඔබේ මුහුණ බලන්න.

ඔබට පෙනෙන්නේ ඔබේම මුහුණ නම් ඔබ සතුටුවන්න.

ඔබට පෙනුණේ ප්‍රේතයකුගේ හෝ ප්‍රේතියකගේ මුහුණක් නම්

ඔබ අප්‍රමාදීවන්න.

කුසලයෙහි යෙදෙන්න.

භික්ෂුව ඔබට මේ සටහන් තබන්නේ
ඔබ තුළ සංසාර බිය
සකස්කොට ගැනීම සඳහා
පමණක්ම බව සඳහන් කරනවා.
**මොකද සමහර මනුෂ්‍යයන්
කැරපොත්තෙකුට තිබෙන බිය
තරම්වත් බියක්
සංසාරය කෙරෙහි නැත.**

සිංවත් ඔබ ධර්මයේ අරථයට විවෘත වන්න.
ඵව්ට ඵය සමාජයටත් ආදර්ශයක් වේවි.
සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය බව තමයි
ලෝකයේ සංකීර්ණභාවයට, අධිවේගීභාවයට, හේතුව.

ඔබ හැම මොහොතකම මෙහෙහි කරන්න

‘මම මැරෙණුවාය’ කියන කාරණය.

**‘මැරීමට හැවත ඉපදෙණුවාය’
කියන කාරණය.**

ඔබට නැවතත් මතක කරනවා...

ලෝකය පවතින්නේ

ඔබට නිරතුරුවම අකුසලය දෙසට

යොමුකරන ස්වභාවයක.

ඔබේ දක්ෂභාවය නිසා පමණක්මයි

කුසලය දෙසට ගමන් කළ හැකිවෙන්නේ.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ
සද්ම දිව්‍ය, බ්‍රහ්මතලයක්ම
ප්‍රඥාවෙන් පිරි පිරා බැලුවා.

යම් තැනක හෝ ඉඳිකටු තුඩක තරම්වත්
හිතාස සැපයක් තිබෙනවාද කියලා.

**උන්වහන්සේ මහා ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කළා
මේ සියල්ලම අහිතාස බව.
ආති, ඡරා, ව්‍යාධි, මරණවල නොතැන්ගත් බව.**

ගෞතම ධෝධිසත්වයන් වහන්සේ
ජය ශ්‍රී මහා ධෝධි මූලයෙදී
දිව්‍යතල, බ්‍රහ්මතල සැපයන්ට
මුළා වුණේ නැහැ.

**වසවර්ති මාරයාගේ මාර දූවරුන් කාමාභිනන්දන
රැඹුම් දරණන ඉදිරිපත් කරමින්
මෙම දිව්‍යතල, බ්‍රහ්මතල සශ්‍රීක බව පෙන්වුවද
උන්වහන්සේ ඒවාට මුළා වුණේ නැහැ.**

මේ භවයේ බියකරු බව නිසාමයි
මුදුරජාණානුවහන්සේ දෙශනා කරන්නේ,
නම හිස ගිනිගන්නතෙක්
**ඒ ගින්න නිවන්න වෙහෙසෙන්නේ යම්සේද,
මේ භව ගින්න නිවාදැමීමට
එවැනිම වෙහෙසක් ගන්න කියලා.**

දුකට කැමැති අය

දුක දෙසටම ගියාවේ...

දුකට අකැමැති ඔබට පුළුවන,

මුළු ලෝකයම එකම දිශාවකට ගියත්

ඔබ තනියම ලෝකයේ

සැබෑම සැපය ඇති දිශාවට යන්න.

තොරැවන් කොරෙහිම,
ශීලය, දානය කොරෙහිම
විශ්වාසය තබන්න.

**ඔබව සැබෑම සැපයට ඔසවා තබන
රැකියාව, ව්‍යාපාරය, ගොවිතැන,
දේශපාලනය වන්නේ
කුසල දහම් බවම දකින්න.**

සත්වයා අප්‍රමාණ දුක් විඳින
සතර අපායන් අභිබවා,
මේ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය ඔබ ලැබුවේ
පෙර ජීවිතයේ ඔබ කරන ලද
ව්‍යාපාර, ගොවිතැන්, රැකීමකින් නිසා නොවේ...
පෙර ජීවිතයේ ඔබ සිදුකළ
කුසල සංස්කාරයන් නිසාමයි.

**එහෙයින් එවන් මහඟු අවස්ථාවක්
සලසාදීම පිළිබඳ ඔබ කෘතවේදී විය යුත්තේ
ඒ උතුම් කුසල ධර්මයන්ටමයි.**

අම්මා, නාත්තා, බිරිඳ, දරුවා, ඥාතියා
ඔබට පාර කියන්නේ භවයටමයි.
භවයට පාර කියන එම ඥාතීන්
ඔබෙන් දුරස් නොකොට,
භව නිරෝධය දෙසට පාර පෙන්වන

මේ උතුම් ධර්ම මාර්ගය

**ඔබ ඔබේ පරම ඥාතියා කරගන්නොත්
ඔබත්, ඔබේ ඥාතීන්ත් ලබන
පරම සැහසීම එයම වනු ඇති.**

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ

දේශනා කර වදාළ

සතර අපායෙන් මිදීමේ උතුම් මාර්ගය

පිංවත් ගිහි පිංවතුන් උදෙසාමයි

දේශනා කර තිබෙන්නේ.

මෙවැනි ගැඹුරු ලෝකාවබෝධයක් ලබන

සරල ධර්ම මාර්ගයක්

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ හැර

වෙන කවුරු නම් දේශනා කරන්නද?

පිංවත් ඔබ
ශ්‍රද්ධාවෙන්, භීෂයෙන්, ත්‍යාගයෙන්,
දේවානුක්කතියෙන්, පරිපූරණ නම්
ඔබ මැරෙණු මොහොත දෙවියන් දන්නවා.

දෙවියන් ඔබට පාවඩ එලනවා

දිව්‍ය තලයකට.

බලන්න මොන තරම් ආශ්චර්යවත්

බරම මාර්ගයක් ද...?

ලෝකය නිවැරදි කරන්න අපට බැහැ.
ඒ නිසා ලෝකය කමටහන්න කරගෙන
පිටත් ඔබ නිවැරදි වන්න.

**ලෝකය නිවැරදි කරන්න බැරි බව
නුවණින් හඳුනාගෙනම...**

පිංවත් ඔබ ශීලයට ගරු නොකරන සිතක්,
ප්‍රාණ ඝාතයට, සත්ව හිංසාවට
අනුබල දෙන සිතක්
සකස් වෙනකොටම දැකින්න
‘සිතක් කියන්නේ දුකක්ය’ කියලා.
‘දුකක් කියන්නේ සිතක්ය’ කියලා.
එවිට එම සිත අහිත්‍ය වෙලා යාවී.

පිංවත් ඔබ නිසා, ඔබ අතින් සත්ව ඝාතනයක්,
හිංසාවක් සිදුවේ යැයි අනුමාන කරනවා නම්,
ඒ සථානය, අවස්ථාව මඟහැර යන්න.
සනා මදුරුවෙක් වුවත් කමක් නැත.

මදුරුවාට පහරදීමෙන් ඔබ ලබන

තාවකාලික ආශ්වාදයේ,

දීර්ඝ කාලීන කටුක ආදීනවයක් තිබෙන බවදකින්න.

ඔබට පීඩා කරන ලොකු කුඩා

කුමන සතෙක් හමුවුව ද එම සනා

‘මාරයාම’ බව දැනගන්න..

යම් සත්ව ඝාතනය කිද්දිකරු
අසරණ මනුෂ්‍යයාට
මැරෙන මොහොතේ තමන්ගේ ලෙසින් උපන්
දරුවා අමතක වෙන්න පුළුවන්.

**ඒත් ඒ කුරිරු සත්ව ඝාතනය නම්
මාරයා විසින් ඔහුට මතකකර දෙනවාමයි.
ඒ තරමටම අකුසල චේතනා බලවත්.**

අන පය වාරු නැති, අංගවිකල,
අංශභාග රෝගීන්...

මෙවැනි රෝගීන් දකිනකොට
සද්ධර්මය කෙරෙහිමයි ගෞරවය ඇතිවෙන්නේ.

මොනතරම් පැහැදිලිව

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ

ලෝක ස්වභාවය දේශනාකර තිබෙනවාද?

ඔබ සත්වයිනට සංසාරයේ දී දුක් දුන්නා...

හිංසා කළා... ඒ දුකමයි,

ඒ හිංසාවමයි, ඔබ ඔය අත්විඳින්නේ.

පෙර ජීවිතයේ යමෙක්
සත්ව හිංසා අකුසලය සිදුකළා නම්
ඔහු මරණින් මතු නිරයේ දුකට වැටෙනවා.
යම් හෙයකින් ඔහු මනුෂ්‍යයෙක් ලෙස
උපතක් ලැබුවා නම්
රෝගීභාවය ඇතිව උපත ලබනවා.
**ඒ වගේම පෙර ජීවිතයේදී සත්වයාට මෙහිස,
කරුණාව දැක්වූ අයෙක් මරණින් මතු
මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවොත්,
ඔහුට බොහෝ නිරෝගී ජීවිතයක් ලැබෙනවා.**

මාරයාගේ වගකීම වන්නේ
යමෙක් ධර්මාවරෝධය කරා යයිද
ඔහුට එම ගමනින් ඉවත් කිරීමයි.

**යමෙක් ධර්මය අවරෝධකර ගනීද
ඔහුට එම ධර්මය ලෝකයාට දේශනා
කිරීමට අවස්ථාව අහිමි කිරීමයි.**

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ
සුභ මානවකයාට දේශණා කරනවා,
'සුභ යමෙක් රෝගීව ඉපදේ නම්, නිරතුරුව
රෝගවලට ගොදුරුවෙයි නම්
ඊට හේතුව පෙර ජීවිතයේදී
සත්ව හිංසාව සිදු කිරීමයි' කියලා.

**බලන්න වර්තමානයේ මනුෂ්‍යයෝ හැමෝම
රෝගීන්. මේ අපි දකින්නේ අප පෙර
ජීවිතවලදී කරන ලද
සත්ව හිංසාවන්ගේ එළයන්මයි.**

ඔබ භුක්තිවිඳින සෑම දේම
තණ්හාවෙන් තොරව භුක්ති විඳින්න.
අනුන්ගේ අකමැත්තෙන්
භුක්ති නොවිඳින්න.

**බලහත්කාරයෙන්, හැකි ගුණ පෙන්වමින්,
නමාට වඩා සුදුසු අය සිටියදී
ඔබ එය අයිති කරගැනීමට නොයන්න.**

ප්‍රාණාඝාතයට සිත ඇතිවන මොහොතේම
 එම සිත අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න.
 එවැනි සිත් සංසාරයේදී ඔබට
 මහා දුක් කන්දරාවක්
 උරුමකර දුන් බව දකින්න.
**උතුම් මනුෂ්‍යයෙක් ලෙස ඉසිදු නැවත
 ශ්‍රේත ලෝකයට, නිරයට යාමට
 බිය ඇතිකර ගන්න.
 නිතර මෙම කර්ම විපාකයන්
 මනසින් අත්දකින්න. අප්‍රමාදී වන්න.**

ඔබ මියයන මොහොතේ
සිතේ ඇතිවන හැම සිතිවිල්ලකම
අනිත්‍ය වශයෙන් දැක්කොත්,
ඒ දකින්නේ ධර්මය නිසා
නියත වශයෙන්ම ඔබ
මාර්ගඵල ලාභී දෙවියන්,
බමුන් අතර උපත ලබනවා.

පින් කළා කියා වැඩක් හැන.
අනභරීම පුරුදු කොට තිබිය යුතුයි.
**මැරෙන මොහොතේ සිතේ ඇතිවන
තණ්හා සිතිවිලි අනභරීමට
ඔබට ‘අවබෝධය’ තිබෙන්නට
අවශ්‍යමයි.**

ඔබට බැරිනම් දින කිහිපයක් දෙපළ,
ව්‍යාපාර, අමුසැමියන්, ද්‍රවාදුරුවන්,
වගකීම් අනහැර

දින කිහිපයක් දුර බැහැරක,
වන්දනාවක හිඳහසේ යන්න.

ඔබ සරීර වශයෙන් දැනගන්න...

**ඔබට බැරවෙනවා
මියයන මොහොතේත්
මේවා අනහැරගන්න.**

‘තණ්හාව’ ප්‍රේත ලෝකයට

ඉතා හොඳ සුදුසුකමකි.

දේපළ, අමුදරුවන් ගැන

ඔබ තුළ ඇති තණ්හාව, ආශාව,

අතහැරීමට බැරිකම,

ඔබ කොතෙක් පින් කළද

ප්‍රේත ආත්මවලට වැටීමට

අතිශයින්ම හේතුවකි.

සත්ව ඝාතනය, කාමය වරදවා හැසිරීම
මහා දුක් ගෙනදෙන අකුසල.
බොහෝ වෙලාවට අහෙක් වැරැදි
සිදුවන්නේ මේ වැරැදි දෙක නිසයි.
**නියත වශයෙන්ම මේ වැරැදිවල යෙදෙන අය
ඵවායේ විපාක වශයෙන්
ප්‍රේත, භූත ආත්මවල ඉපදෙනවාමයි....**

මිනිසුන්ගෙන් සියයට සියයකම
රෝගී වන්නේ
ඉන්ද්‍රියන් හය පිහවීමට යාම නිසා.
දිවට, කයට රස පහස
සොයන්නට යාම නිසා.

භවයටම ඔබ කැඳවාගෙන යන
'අවිචාරවත් සිත්'
අවබෝධයෙන් හඳුනාගෙන
භවයට ඇති කැමැත්තෙන් මිදෙන්න.

ජීවිතය ඉදිරියට අභියෝග පත්වන වනවිට

පලා නොයන්න, බිය නොවන්න.

යටත් නොවන්න. පිරිත් පොත අතට නොගන්න.

මුද්‍රාණු නොසිතන්න.

ඔබ අභියෝගයත්, ප්‍රතිච්ඡයත්

ඔබේ නොවේ යැයි දකින්න.

එවිට ඔබ දකින්නේ

‘සැබෑම මුද්‍රාණුය’යි.

අපේ උදවිය, කුණුවෙන පලතුරු වට්ටියක්,
ප්‍රේත ලෝකයට පාර පෙන්වන සල්ලි කොළයක්
හිසමත තබාගෙන ව්‍යාපාර, රැකියාව, විවාහය ගැන කෙළ
හළ හළා දේවාල වන්දනාවේ යනවා.

හිතන්න ඔය පූජා වට්ටි බිම තබලා තෙරුවන් ගැන.

**එහෙම හිතන සැණින් සමූහ දෙවියන්,
පිංවත් ඔබට ආශිර්වාද කරාවි. සිංහනාද කරාවි.**

**ඔබ සැබැවින්ම දෙවියන් අතරට
යන කෙනෙක් වේවි.**

හෙමින් උදාවන අතිදීර්ඝ අඛණ්ඩතාවයක කාලය

මිනිසුන්ගේ කාලයක් හොඳ ධර්මයෙන් තොර

මිනිස් නිරීක්ෂණයක කාලයක් වනු ඒකාන්තයි. එදාට මිනිසාද

නිරීක්ෂණ සතාද ක්‍රියා කරන්නේ

දෙයාකාරයකට හොඳ එකම ආකාරයටයි.

මේ අභියෝගයෙන් ඔබට මිදිය හැකි වන්නේ නායකයෙක්,

කොට්ඨාසයෙක්, උගතෙක් ලෙස මියයාමෙන් හොඳ,

සතර අපායෙන් මිදුණු

‘උතුම් මනුෂ්‍යයෙක්’ ලෙස මියයාමෙන් ඔබ

ඔබ නිහතමානීව සිතිය යුතුව ඇත.

‘අනිත්‍යය’ තිබෙන්නේ ගැටෙන නොවේ.

මඟහැර යන්න නොවේ.

අවබෝධ කර ගැනීමටයි.

පිංචන් ඔබට එම අවබෝධය කරා යාමට

පහසුම මාර්ගය

ලොව්තුරා මුදුරජාණන්වහන්සේ

තමාගේ ‘එකම ගුරුවරයා’ බවට

පත්කර ගැනීමයි...

වෘත්තියෙන්, දැනුමෙන්, පොහොසත් බවෙන්
අන්තර්මේක ජයගන්නා බව ඇත්ත.

එත් එ ජය ඔවුන් ලබාගන්නේ
ශ්‍රද්ධාව, ශීලය යන ධර්මයන්
උකහට නියලා අධාර්මිකව.

**ර්ෂභ ජීවිතයේදී මේ අයට ඒ ලැබුණා වූ
සමූහ බව නමැති මුදලත්,
ර්ට අදාළ පොළියත් දෙකම
ගෙවන්නම වෙනවා.**

පෙර මනුෂ්‍ය ජීවිතවල ඉපැදීම
ශ්‍රද්ධාවත්, ගීලයන් උකසට තබා
අධාරමිතව ජීවිත ජයගන්න අය තමයි
**ඔය ප්‍රේත, තිරිසන් ලෝකවල උපත ලබලා
දුක හමැති මුදලත්, පොළියත්
දෙකම ගෙවමින් ඉන්නේ.**

ඔබේ ඇස් ඉදිරිපිට ඉන්න
නිරිසන් සතුන් කියන්නෝ

පෙර පීච්චල හොඳ හොඳ මනුෂ්‍යයන්ම නමයි.

**අධර්මයෙන් හම්බකරලා, දේපළ රැස්කරලා, පංචකාම
සම්පත් රිසිසේ භුක්තිවිඳලා,
ශ්‍රද්ධාව, ශීලය, දානය නම් වූ
ඔබට පිහිටවන උතුම් ධර්මයන්
අමතක කරනු මනුෂ්‍යයෝ.**

තෙරැවන් කරණු ගිය පිංවන් ඔබ
ජීවිතයේ සෑම විශේෂ අවස්ථාවකදීම
ජීවිතය පටන්ගන්න ඔහු
තෙරැවන් ගුණ කෙරෙහි හිත පිහිටුවලා.
ශීලයේ අර්ථයෙහි සිත පිහිටුවලා.
ඵතැන්සි ඔබේ ජයග්‍රාහී ගමනක ඇරැඹුම.
ආගන්තුකව පැමිණෙන
මිථ්‍යා දෘෂ්ටි ඉදිරියේ පිංවන් ඔබට
ඔබේ උතුම් බෞද්ධකම අමතක වෙනවා.

ශීලයමයි පිංවත් ඔබට උපකාර වුණේ
මේ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතය ලබන්නට.

දානයමයි ඔබට උපකාර වුණේ
මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ
ආයුෂ, වර්ණ, සැපය, බලය ලබන්නට.

**ඒ නිසා කෘතචේදීව පිංවත් ඔබ,
ඔබට උපකාර වූ ඒ ධර්මතාවන්ට ගරුකරන්න.**

**ඒවාම ජීවිතයේ
'වටිනාකම්' බවට පත්කරගන්න.**

ලෝකයේ බරෙන් ඔබ නිදහස්වන්න.

නිදහසේ සැහැල්ලු බව ගැන

ලෝකයාට කියාදෙන්න.

ලෝකයන්, සිතේ ස්වභාවයන්

‘අනිත්‍ය’ පමණක්ම බව දකින්න.

සිත අනිත්‍ය බව අවබෝධ කරගන්න.

එවිට ආයාසයකින් තොරවම

ලෝකයේ ස්වභාවය ඔබට අවබෝධ වේවි.

සිත අතහැරැණුවිට,

ඔබට ලෝකයද අතහැරෙණු ඇත.

දුරුවනව, බිරියට රැස්කරලා
අකුසල පුරවාගෙන,
හිස අතින්ම මැරීම
අපාගනවන
මිහිසා හරිම දක්ෂයි.

‘සිතේ පාලනයෙන්’
ඔබ මිඳෙන්න.
සිත පමණක්
ඔබේ පාලනයට
යටත් කරගන්න...

ලෝකය තාක්ෂණයෙන් දියුණුවෙන්න දියුණුවෙන්න
ලෝකය ආධ්‍යාත්මික අතින් පිරිහෙනවා.
ආධ්‍යාත්මික අතින් පිරිහෙන ලෝකය විසින්
ලෝක ස්වභාවයන් තමන්ගේ පාලනය යටතට ගන්න හදනවා.
මේ තරඟයෙන් කවදාහරි දවසක
ලෝකයා අන්ත පරාජයකට පත්වෙනවා.

**එම පරාජය ලෝකයා ලබන්නේ මහා විනාශයකුත් සමගමයි.
ලෝකයේ ස්වභාවය වෙනස් කළහැකි ජගතෙක්
මෙතෙක් තුන් ලෝකයේම පහළවී නැහැ.
ලොව්තුරා මුදුරජාණන් වහන්සේලාටවත් බැහැ
ලෝකයේ ස්වභාවය වෙනස් කරන්න.**

වෛරයේ, ක්‍රෝධයේ සිතුවිලි වෙනුවට
මෙහි සිතුවිලි නිතර මෙහෙහි කරන්න.

තමා දුකට පත් කළ පුද්ගලයාගේ රුව වෙනුවට
ලොව්තුරා බුදු සම්ප්‍රදායේ
රුව ගුණ සිහිකරන්න.

ධර්ම රත්නයේ, සංඝරත්නයේ
අනන්ත වූ ගුණ සිහිකරන්න.

සතර අපායේ දුක වෙනුවට, සුගතියක උපතක්
ලබාගැනීමට ඔබ ඔබට අනුකම්පා සහගත වන්න.

ඔබ මිස වෙන කවුරුන් නම්
ඔබට අනුකම්පා කරන්නද?

**ඔබ ප්‍රවේෂමිවන්න !
කාමය අනතුරු සහිතයි.
කාමයේ බලාපොරොත්තු බිඳවැටෙන
මොහොතේ ඒ හිස්තැන පුරවන්නේ
වෛරය සහ ක්‍රෝධය විසින්මයි.
ඒවා කාමයේ ආදිනවයන්.
එහෙයින් ඔබ කළ යුත්තේ අවබෝධයෙන්
ඒවා අනහැරීමයි.
ක්‍රමයෙන් ඒ අනහැරීම පුහුණුවීමයි.
ජීවිතයට හුරුකරවීමයි.**

**ඔබේ සතුට උදෙසා තවත් අයෙක් වෛරයෙන්,
ක්‍රෝධයෙන් විනාශ නොකරන්න.**

අහිංසකයන්ගේ අහිංසකභාවය

ඔබ ඔබේ අවිචාරවත් බවේ

ගොදුරක් කර නොගන්න.

අහිංසක ඔබද මෙවැනි අවිචාරවත්

අයකුගෙන් ජීඩාවට පත්වුවද,

ඔහු නිසා ඔබ වෛරය, ක්‍රෝධය ඇතිකර නොගන්න.

**එක දුකක් නිසා දුක් රැසක
උරුමක්කාරයෙක් නොවන්න.**

අනුන් ඔබේ සිහින බිඳදැමීමා කියලා
ඒ අයට වෛර කරන්න,
කෝඨ කරන්න යන්න එපා.

මොකද බලාපොරොත්තු
ඔබට අයිති නැති නිසා.

ඔබට අයිති නැති බලාපොරොත්තුවක්,
ඔබේ වසඟයේ නොපවතින බලාපොරොත්තුවක්
ඔබේ කරගෙන

අැයි ඔබ දුක් විඳින්නේ?

ඔබේ සිත පුරුදු පුහුණු කරන්න.

ඔබේ ජීවිතය සංකීර්ණ බවෙන් මිදේවි.

**ඔබට දැනේවි ජීවිතයේ අවබෝධ කරගැනීමට
බොහෝ දේ නොමැති බව.**

**ජීවිතය මහා ගොඩක් ලෙස දැනුණද
ඔබට අවබෝධ කරගැනීමට ඇත්තේ
එකක් පමණක් බව දැනේවි.**

**සිත වේවා, කය වේවා,
ඒ 'අනිත්‍යයක්' පමණක්මයි.**

ඔබ ඇසුරුකරන, ඔබට අයිති සෑම දෙයක්ම
අනිත්‍ය වශයෙන් දකිමින්
මගේ ආච්චි, සීයා, අම්මා, තාත්තා
රැස්කරපු, හම්බකරපු
හැම දෙයක්ම නියලයි මැරුණේ.
කිසිවක් අරගෙන ගියේ නැහැ.
ඒ වගේම මේ කිසිවක් මට අයිති නැහැ.
මමත් මේ සියල්ල දාලමයි මියයන්නේ.
මේ විදියට ජීවිතයේ අනිත්‍ය දකින්න.

**ඔබ දක්ෂවන්න
ව්‍යාපාරය, විවාහ ජීවිතය, මවුපියන්
පෝෂණය කරන ගමන්
එම බැඳීම්වලට බාධාවක් නොවන ලෙස
මේ සසර දුකෙන් ගැලවෙන්න.**

**නිරෝගී කය ලෝකයට ප්‍රදර්ශනය කිරීමට නොව,
මේ බියකරු සසරෙන් එතෙරවීම සඳහාම
ප්‍රයෝජනයට ගන්න.**

**නිවීමේ දොරවුවට පිවිසීමට
ඔබේ නිරෝගී කය
වාහනයක් කරගන්න.**

අනිත්‍ය වූ දෙයක් කුමක් නිසා ඔබේ කරගන්නද?
ඉහත ස්වභාවය අවබෝධයෙන් වඩන්න, දකින්න.

එවිට ඔබ රූපය කෙරෙහි
‘අවබෝධයෙන් කලකිරීවී’.

රූපය ගැන කලකිරීම නිසා
රූපය ඔබට අනභැරේවී.

ඒ අනභැරීම තුළ ඔබ ලබන්නේ නිදහස්වීමයි.
කුමන නිදහස්වීක්ද?
ලෝකයේ උතුම්ම නිදහස්වීමයි.

**අප විඳින්නා වූ
මේ සියලු දුක් කන්දරාව
කුමක් නිසාද හටගත්තේ?
'රූපය මගේ කරගැනීම'
නිසාමයි.**

සිත යනු දුක් ගොඩනි.

එහෙත් එය ඔබගේ පරම මිතුරාය.

ඔබට සැනසිලි බස් නෙපලන සුරතලාය.

හරි මඟ වසා වැරදි මඟ පෙන්වන

වංචාකරුවාය.

එසේම 'ඔබගේ ගැලවුම්කරුවාය'.

**අවබෝධයෙන් සිත හඳුනාගන්න.
සිත ඔබේ කළණ මිතුරා කරගන්න.
එය කළ හැක්කේ
සිත අනභරීමෙන්.
සිත අනභරීමේදී
'ලෝකයද' ඔබට මඟහැරෙනු ඇත.**

සිත දෙස බලන්න.

සිත යනු අනිත්‍යයි. සුන්දරත්වයි.

අසුන්දර බවයි. සැපයි. දුකයි.

කොටින්නිම සිත යනු

'ලෝකයේ නිර්මාණකරුවා'යි.

**ඔබ දක්ෂවන්න
නිරතුරුවම ඇතිවන සිත
අනිත්‍ය වශයෙන් දකින්න.**

සිත ඔබට අයත් නොවන දෙයක් බව දකින්න.

ඔබට ආගන්තුකයෙක් බව දකින්න.

සිත ඔබේ දුක් දෙන මිතුරා බව දකින්න.

ඔබ මෙසේ දකිද්දී ඔබ තුළ වැඩෙන්නේ

සතර සතිපට්ඨානයි.

**සැප කොයා යන
සියලු සත්වයෝ
මේ යන්තේ කිසිදු
නෘප්තිමත් නොවන ගමනකයි.**

**ලෝකයේ ඔරෙන් නිදහස්වීමට ප්‍රථම
ඔබ ඔබේ ඔරෙන් නිදහස්වන්න.
ඔබේ ඔරෙන් ඔබ නිදහස් වූ විට,
ඔබ මෙනෙත් දුරා සිටියේ
ලෝකයේ ඔරම බව
ඔබට අවබෝධ වේවි.**

**නමාට අයිති නොමැති ලෝකයේ බර,
අවිද්‍යාව නිසා දරාගෙන සිටින
පෘථිගීෂ්ණ සත්වයාගේ
මෝහයේ දිග පළල අවබෝධ වනුයේ
ඔබ ලෝකයෙන් නිදහස් වූ විටදීයි.**

**ඔබ සැබෑ ලෙසම
මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ හික්මෙමින්
නිවන් මඟ තරණය කළොත්
මුළු විශ්වයම
සිදුම් කොට ඔබේ දෝතට ගත හැකියි.
එවිට ඔබට මෙහෙම දැනේවි.
'මම ලෝකය ජයගන්නා' කියලා.**

සසර නැවත මවු කුසක්, බිත්තරයක් තුළට
නොයන්නට ඔබ දක්ෂ වන්න.

එසේ නොවුණහොත් යම් දවසක,
ඔබ ආහාරයට ගත් හාල්මැස්සාම මිනිසකුව ඉසිද,
ඔබ හාල්මැස්සකුව ඉසිද
ඔබවද ආහාරයට ගනු ඇත.
පෙර භවයක මේ හාල්මැස්සා
මිනිසකුව සිටියදී කළ අකුසලය
වර්තමානයේදී ඔබ නොකරන්න.

**ඔබ ඛසයක යනවා නම් ඔබ වාඩිගත් අසුන
සුදුසු ඕනෑම අයකු වෙනුවෙන්
පරිත්‍යාග කිරීමට මැළි නොවන්න.**

**ඔබ කතරගමට යෑමට කොළඹින් ඛසයක නැඟ
පානදුරට ළංවෙද්දී,**

**ඔබගේ අසුන සුදුසු අයකුට ලබාදීමට
අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබ එය පරිත්‍යාග කරන්න.
තව යාමට ඇති දුර ගැන නොසිතන්න.**

**ඔබේ සැප අන් අයගේ
යහපත උදෙසා කැපකරන්න.**

**කිසිවකු ඔබට අවශ්‍යාවෙන් සිනාසුනද
එය නොතකන්න.**

**සේවය ලැබුණු කෙනාගේ ආශීර්වාදයෙන්
ඔබ ශක්තිමත් වන්න.**

රෝගීන්ට උපස්ථාන කිරීමට මැළි නොවන්න.

රෝගියෙක් යනු දේවදූතයෙක් බව දකින්න.

රෝගියාගේ කයේ ස්වභාවය,

ඔහු විඳින වේදනාවේ ස්වභාවය, රෝගයේ ස්වභාවය

ඔබටද පොදු බව සිතන්න.

ඔබේ ස්වභාවයද එයම බව දකින්න.

ඔහුට උපස්ථාන කර ඔහුගේ

ආශීර්වාදයෙන් ඔබ ශක්තිමත් වන්න.

ලෝකය ජයගැනීමේ ශක්තිය ඔබ සැමගේ
ආධ්‍යාත්මය තුළ සැඟවී ඇත.

ඔබ කළ යුත්තේ

එය මතුකර ගැනීම පමණක්මයි.

මෙම ජීවිතයේදී ඔබ එය මතුකර ගැනීමට

උකට්ඨි වුවහොත්,

තව කල්ප ගණනාවක්

ඔබට දුක් විඳීමට සිදුවනු ඇත.

ලෝකයේ අර්ථය යනු දුකයි.

දුක හැර වෙනත් අර්ථයක් ලෝකයේ නැත.

අැයි ලෝකය දුකක් වන්නේ?

**තම වස්තූයේ පවත්වා ගතහැකි කිසිවක්
ලෝකය තුළ නොමැති නිසා.**

දරුවා කෙරෙහි ඇති ඡන්දරාගය
වැඩිවෙනකොට, දරුවා වෙනුවෙන්
මැරෙනා, නිරයට යනා සුදානම්
නාත්තලා අම්මලා වුනාවා.

දුරදිග හොඳලා, ඉක්මනට ගන්න තීරණ

ඉක්මනින්ම අපව

දුකට කැඳවාගෙන යනවා.

දරුවා තරම් කාම වස්තුවක් තවත්
මේ ලෝකය තුළ නැත.

සිදුහත් කුමාරයා එදින උපන්
හුරැබුහුටි, රාහුල කුමාරයාගේ
ශරීරයවත් සපරශ නොකර ගිහිගෙදරින් නික්ම ගියේ
දරුවා කියන කාම වස්තුවේ අනතුරුදායක බව
දන්නා නිසාමයි.

බඳුනොත් ගැළවෙන්න බැරි බව දන්නා නිසාමයි. එම නිසා
දරුවා කියන කාම වස්තුව අපි බොහෝම පරෙස්සමින්
පරිහරණය කරන්න ඕනේ.
මොකද එය ගිනදුරටත් වඩා
අනතුරුදායක නිසා.

බුදුරජාණානුවහන්සේ දේශනා කරනවා

අම්මා කෙනෙක් තම දරුවන් වෙනුවෙන්

සංසාරයේ හෙළු කඳුළු

මහා සාගරයේ ජලයටත් වඩා වැඩියි කියලා.

මේ සා කඳුළු සාගරයක් දරුවන් වෙනුවෙන් හෙළලා

මේ උතුම් ජීවිතයේදී එම කඳුළු සාගරයට තවත්

කඳුළු බාල්දි හත අටක් එකතු කරලා

ඔබ මියගියහොත්,

එය මහා අවාසනාවක්මයි.

**හිතන්න මවුකුසක ඇති
අප්‍රඥාවය.**

**තවත් ගර්භාශ කුටියකට රිංගා
නොගන්න බවට ඔබ ඔබට සපට වන්න.
ජීවත්ව සිටින මවුපියන්ට, දරුවන්ට යුතුකම්
නොපිරිහෙලා ඉටුකරමින්
නැවත මවුකුසක්
ඵපාය කියන දිශාවටම
ගමන් කරන්න.**

ළමා කාලය කියන්නේ
වැඩිවියට පත්වීමෙන් පසු විපාක
පිණිස සකස්වන
අතුසල් බොහොමයක්
දරුවන් අතින් සිදුවන කාලයක්.
මවුපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ
ගුණවත්භාවය නිසාමයි.
ඒ අතුසල් දරුවන්ට සිද්ධවෙන්නේ.
මවුපිය ගුරුවරුන්ගේ ගුණයන්
ඒ තරමටම ශ්‍රේෂ්ඨයි.

තමන්ගේ දරුවා රෝහලේ ඇඳුන් මත සැත්කමක්
කිරීම හේතුවෙන් ජීවිතයත් මරණයත් අතර
සටහන යෙදෙනවිට මේ දරුවාගේ තාත්තා පුතුව
සමීප වෙලා කියනවා, ‘පුතේ ඔබ වෙනුවෙන්
අපායට යන්න වුණත් මම ලැහැස්තියි’ කියලා.
දරුවා කෙරෙහි ඇති ළෙන්ගතුභාවය නිසාම මේ
තාත්තාට අපායේ ඇති ගිහි රස්නය අමතකව
ගියා. ගින්නේ දුර ලෝදිය අමතක කරන්න පුළුවන්
ශක්තියක් දරුවන් වෙනුවෙන් අම්මා තාත්තා
තුළ තිබෙනවා.

**මේ යන ධර්ම මාර්ගයේදී
මුළු ලෝකයෙන්ම ඔබ කොන් වුවත්,
ඔබ ඛයවෙන්න සැලෙන්න එපා.
කවුරු නැති වුණත් ඔබ ළඟ
ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ
සිටිනවාය කියන විශ්වාසය
අත්තිකරගන්න.**

මුළු ලෝකයම අත්හැරලා

ඔබ ඔදුරජාණාන්වහන්සේගේ ගොඩට චින්න.

මුළු ලෝකයම ඔබේ කරට අතදාගෙන සිටියත්

වැඩක් නැහැ,

ඔදුරජාණාන්වහන්සේ ඔබ ළඟ නැතිනම්.

ඔබ අනාටියන් අතර තවත් අනාටියෙක් පමණයි.

අනාටියන් අතර ඔබ

‘සනාටි පුද්ගලයෙක්’ වන්න.

**අපි හැම වෙලාවේම ලෝකයට බයයි.
සමාජයට බයයි.**

**අපේ ඒ අසරණභාවයට හේතුව
මුදුරජාණන්වහන්සේ
සරණ කර නොගන්නා නිසයි,
ධර්මයේ ශක්තිය නොහඳුනන නිසයි.**

මේ සටහන් ලියන භික්ෂුව යම් දවසක ලොව්තුරා
මුදුරජාණන්වහන්සේ සරණ කරගන්නද, එදා
සටන් ලෝකය කියන දෙය නඹ දොයිතුවකටවත්
නැතුවේ නැහැ.

‘මුදුරජාණන්වහන්සේ’ කියන අයෝමය
විශ්වාසය හමුවේ ලෝකය කියන්නේ හුදු
මායාවක්, රැවටීමක්, අසරණභාවයක් කියන
කාරණයමයි දැනුණේ.

**මේසා උතුම්, ගක්තිමත්
ධර්ම මාර්ගයක් තිබෙනකොට
ඇයි අපි අසරණවන්නේ,
අපිට අයිති නැති ලෝකය බඳාගෙන?**

**මුදුරජාණාන්වහන්සේගේ
මහා කරුණාව යොමුවන්නේ
ඝන්ටයාගේ මෙලොව පරලොව ජීවිතවල
යහපත ඉලක්කකොට පමණක්මයි.**

**ලෝකයේ යම් මනුෂ්‍යයෙක්
දෙවියෙක් ළඟට, බ්‍රහ්මයෙක් ළඟට යන්න
ප්‍රාර්ථනා කරනවා නම්
ඔහු, ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ
ජාති, ජරා, ව්‍යාධි මරණවලින් යුත්
භවයක්මයි.**

**ලොව්තුරා බුදුරාජණන්වහන්සේ
දිව්‍යතල, බ්‍රහ්මතල ඉක්මවා ගොස්
ලෝකයෙන් එතෙරවන
සැබෑම මාර්ගය දේශනා කළ
ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෘන්වහන්සේ නමක්.**

**මේසා අසිරිමත් රැකවරණයක් වූ
ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ**

**මහා කරුණා ගුණයේ රැකවරණය
දරුවෙක් උදෙසා, බිරියක්, ස්වාමීපුරුෂයෙක්,
තනතුරක්, දේපලක් උදෙසා මඟහරිනවා නම්
එම අනුවණකමේ විපාක ඔබට අනාගතයේදී
අවුරුදු ලක්ෂ ගණනාවක් පුරා ගෙවන්නට සිදුවේවි.**

සියලු ලෝකයන්ගේ අනිත්‍ය බව ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කර,
මේවාට ඇති කැමැත්තෙන් මිදෙන විට
සිත සිහිවුවන්න බුදුරජාණන්වහන්සේට වෙන
තැනක් තිබුණේ නැත.
ඒ සිත නැවතුවෙන්
ලෝකයෙන් එතෙර වුණු උතුම් වූ
නිවන් අවබෝධය තුළමයි.

**ලොව්තුරා මුදුරජාණානිවහනිසේගේ ධර්මය,
ලෝකයාට 'ස්ථිර සැප ඇති තැනක්'**

**මේ ලෝක ධාතුව තුළ නැතැයි
පැහැදිලිවම දේශනා කර ඇත.**

**කවදාහරි දිනක ඔබත්, මමත් අපේක්ෂා කරන
නිවීම තුළ ඇත්තේ සැපත් නොව,
නිදහස් වීමක්මයි.**

**නිදහස ලබන්නේ
'දුක' සහ 'සැප' යන දෙකෙන්මයි.**

පිංවත් ඔබට අයිති නැති දරුවෙක්, බිරියක්,
ස්වාමීපුරුෂයෙක් උදෙසා,
ඔබට අයිති සද්ධර්මයේ රැකවරණය නම්
අහිමි කරගන්න එසා...

මේ කෙටි මනුෂ්‍ය ජීවිතය, අනිදිර්ඝ දුකෙන්
මිදීම උදෙසාම ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

මුදුරපාණාන්වහන්සේ

සාරසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනක් දස පාරමිධර්ම පිරුවේ
පිංවත් ඔබ උදෙසාමයි.

පිංවත් ඔබ ඇස්, මස්, ලේ දන්දෙන අවශ්‍යම නැහැ.
රූපය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාව නිසා ඔබ තුළ
සකස්වන ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ අකුසලයන්
පමණක් ඔබ දන්දෙන.
එවිට මහා බෝධිසත්වයාණෝ
ඔබ වෙනුවෙන් දන් දුන්
ඇස්, මස්, රුධිරය වෙනුවෙන්
ඔබ කෘතගුණ දැක්වූවා වෙහවා.

**තව කෙනෙක් කොහොසත් වන්නේ,
බලවත් වන්නේ, රූමත් වන්නේ, උගත් වන්නේ
ඒ අය පෙර ජීවිතවල රැස්කරගත්
කුසල් සංස්කාර ධර්මයන් නිසාමයි.**

අනුහට රීර්ෂයා කරන මනුෂ්‍යයා
නැවත මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවොත්
ඔහු අල්පභෝගී සම්පත් ඇති, අල්පේශාබ්‍ය,
දුර්වර්ණ ජීවිතයක් ලබන බව
ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ
දේශනා කරනවා.

**ඛලන්න ඊර්ෂ්‍යාව තුළ මොන තරම්
අවදානමක්ද සැලැවිලා තියෙන්නේ.
යමෙක් අනුභව ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ නම්, ඔහු
ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ නමාගේම සැපයට ඔව
හොඳින් සිතන්න.
අවබෝධයෙන්ම ඊර්ෂ්‍යාවෙන් මිදෙන්න.**

**රේරෂ්ඨාවත්, මෛත්‍රියත් කියන්නේ
එක සිතිවිල්ලක පරතරය පමණයි.
ඒ තරම් සරල තැනක් ඔබ මඟ හරිනවා.
මේ එක සිතිවිල්ලක පරතරය ඔබව
සුගතියේ සිට දුගතියට ඇද දැමීමට
හොඳවේම ප්‍රමාණවත් වනවා.**

**පිංවත් ඔබ අනාගතයේ බිහිවෙන
විෂම ලෝකය සද්ධර්මය තුළින් හඳුනාගන්න.
මාරයාගේ විෂම සැලසුම් පරාජයකර,
ඔබ ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ
මහා කරුණාවේ සෙවණට එන්න.**

**සද්ධර්මයේ අර්ථයන්ගෙන්
ලෝකය බැහැරවන තරමට
මාරයාගේ අධිපත්‍යයයි ලෝකයේ පැතිරෙන්නේ.
ඒ සද්ධර්මයෙන් බැහැර වූ
අනාගත ලෝකයට අවශ්‍ය මාර සමාජය තමයි
වර්තමානයේ හරිබරි ගැහෙමින්
මේ සකස් වන්නේ.**

ඔබව දන්දීමෙන් වළක්වන්න

කවුරුන් හෝ සිටී නම්,

**ඒ මවුපියන් වේවා, බිරිය වේවා, දරුවන්
වේවා, ශ්‍රද්ධානීන් වේවා, හිතවතෙක් වේවා ඔහු
ඔබේ සැබෑ ශ්‍රද්ධානියෙක් හෝ හිතවතෙක් නොවන**

ඔව් තරයේ සිහි තබාගන්න.

ඵවැනි අය මඟහරින්න.

ඵවැනි අයගෙන් දුරස්ඵන්න.

**ඔබ නිරතුරුවම
තැන්පත් කළ දෙය නොව
පරිත්‍යාග කළ දෙය ගැන
මෙහෙය් කරන්න.**

**ඔරංකු පොතේ ඔබ රැස්කොට තබන දෙය
අනුන්ගේ කෙටි ප්‍රාමික සැපයන් උදෙසා ඔවන්,
රැස් නොකොට දන්දෙන දෙය
ඔබේ ආශ්චර්යවන් සැපය
උදෙසාම ඔවන් දකින්න.
සලක දේවානුස්සනිය වඩන්න.**

දානාදී පිංකම් නිතිපතා

ඔබේ ආදායමට ගැළපෙන ආකාරයට

කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

ලැබෙන සෑම අවස්ථාවක්ම අපතේ නොහරින්න.

අනුන්ගේ ශීලය, සමාධිය ගැන නොසොයන්න.

සෑම විටම හික්මු, හික්මුණි, උපාසක, උපාසිකා

සිව්වනක් පිරිස පිං උල්පත් ඔව් දකින්න.

**හික්ෂු හික්ෂුණී, උපාසක උපාසිකා හෝ
දුගී මගී යාචක, ඛලු කපුටු එසේත් නැතිනම්
දෙවියන්, අමනුෂ්‍යයන් මේ කවුරුන් විෂයෙහි වේවා
ලෝභකම අතහැරීම උදෙසාම දන්දෙන්න.
තෘෂ්ණාව ක්ෂය කිරීම උදෙසාම දන්දෙන්න.**

දන්දීමට කාලසටහන් සාදා නොගන්න. පාරේ ගමනක් යනවිට පිණිසපාතේ වඩන භික්ෂුවක් දැක්කොත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යමක් පූජාකරන්න. දුර ගමනක් යනවිට ඛසයේදී මඟ නොවේදී හමුවන භික්ෂුවකට අවශ්‍ය බිස්කට් එකක්, ගිලන්පස එකක් ගැන විමසීමට සිතක් ඇතිකරගන්න. අනුන් කරනවාද නොකරනවාද යන්න නොසිතන්න. ලැබෙන පුංචි අවස්ථාවකින් පවා උපරිම ත්‍යාගානුස්සතිය වැඩිමේ අවස්ථාව ලබාගැනීමට දක්ෂවන්න.

**දන්දෙන්දන්දේ අනුන් සඳහා නොව,
අනුන්ගේ කුස පිරවීම සඳහා නොව,
තමාගේම සැපය සඳහාය යන්න සිතන්න.
වීරයයෙන් අවස්ථාව උදාකරගන්න.
කළ පිංකම්, දුන් දානයන් නැවත නැවත දෙන්න,
නැවත නැවත මෙහෙහි කරන්න.
මේ හැමදේම ඔබ ඔබේ සතුව කරගන්න.**

මට දානය පූජාකර ගැනීම සඳහා තව තව ස්වාමීන්
වහන්සේලා මුණ ගැසේවා. උපාසක උපාසිකාවන්
මුණ ගැසේවා. තව තව පන්සල් ආරණ්‍ය විහාරාංග
ඉදිවේවා. තව තව පිංකම් සිදුවේවා. කියා පාර්ථනා
කරන්න.

කුමක් සඳහාද? ඒවා උදෙසා පරිත්‍යාගයන්
සිදුකර ත්‍යාගානුස්තිය වැඩීම පිණිස.

ගිහි ජීවිත ගතකරන පිංවත් ඔබ මුලිකත්වය දෙන්නේ
ව්‍යාපාරයට, ගේදොර වතුපිටිවලට, දරුවන්ට,
බිරියට.

ඒවාට නිසි තැන දෙන්න. නමුත් ඔබ ප්‍රධානත්වය දිය
යුත්තේ 'සතර අපායෙන් මිදෙමි' කියන අරමුණට.
තිරිසන් ශ්‍රේණි ජීවිතයක් ලැබුණොත් එහිදීත් ඔබට
දරුවෙක්, බිරියක් ලැබෙයි. ඒත් ධර්මය දැකීමේ
අයිතිය ඔබට අහිමිවෙනවා.

ධර්මය දැකීමේ වරම ඔබට ලැබෙන්නේ මේ
මනුෂ්‍ය ජීවිතයේදී පමණක්මයි.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා
සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයි කියලා.
සංස්කාරයෝ කියන්නේ කයිත්, චචනයෙන්,
මනසින් සිදුවන්නා වූ කුසල් සහ අකුසල්.
ඒ කියන්නේ ඔබ සිදුකළා වූ ද,
සිදුකරගන්නා වූ ද සියලුම කුසල් සහ
අකුසල් සංස්කාර විපාකදී
අවසන් වන බවයි.

**අති ඛහුතරයක් මිතසදෘෂ්ඨික මිනිසුන් ජීවත්වන
ලොවක පිංවත් ඔබට**

**මේ අර්ථවත් බෞද්ධයෙක් ලෙස ජීවිතයක් ලැබුණේ
කුසල් සංස්කාරයන් නිසා.**

**අපේ අන්ධ, කන් බිහිරි, දිව ගොළු, අංග විකල
මිනිසුන්ගෙන් ගහන ලොවක**

**අංග සම්පූර්ණ මනුෂ්‍ය ශරීරයක් ලැබුණේ
කුසල් සංස්කාරයන් නිසා.**

විරූපී මිනිසුන් ජීවත් වන ලොවක පිංවත් ඔබට
අනුන්ගේ සිත් වසඟ කරන රූපයක් ලැබුණේ,
නිරෝගී ජීවිතයක් ලැබුණේ අතීත කුසල් සංස්කාර
නිසා. පිංවත් ඔබට යහපත් සමාජ තත්වයක්,
යහපත් මවුපියන්, ශ්‍රද්ධානීන්, බිරියක්, සැමියෙක්,
දරුවෙක් ලැබුණේ අතීත කුසල් සංස්කාර නිසා.
ඔබ මගේ කොටගෙන සතුවූ වෙන සියල්ල
අතීතයේ ඔබ විසින්ම රැස්කළා වූ සංස්කාරයන්ගේ
ප්‍රතිඵලයි.

ඔබට සැප ලබාදෙන කුසල් සංස්කාරයන් මෙන්ම
දුක ලබාදෙන අකුසල් සංස්කාරයන්ද විපාක දී
අවසන් වනවා.

ඔබ මේ ජීවිතයේදී සැප ලබනවාය කියන්නේ ඔබම
රැස්කරනු දෙය ගෙවෙනවාය කියන කාරණයයි.
එම සැප ලබන්න ලබන්න ඒවා (කුසල් සංස්කාරයන්)
ක්ෂයවී යනවා.

ක්ෂය වන දෙය ඔබ නැවත රැස්කළ යුතුයි.
එසේ නැතිවුවහොත් ලබන ජීවිතයේදී ඔබ හීන,
දීනභාවයට පත්වෙනවා.

‘අපි පව් කරන්නේ නැති නිසා පිං කරන්න අවශ්‍ය නැහැ’ කියන මිත්‍යාදෘෂ්ටිය ගැන ඔබ පරෙස්සම් වන්න. නැවත නැවත පිංකම් සිදුකරමින් ගෙවී යන කුසල් සංස්කාරයන් තව තව වඩවා ගන්න. පිංවත් ඔබ අත්විඳින්නා වූ අකුසල විපාකයන්ද, නැවත පිංකම් සිදුකරමින් රැස්කරන්නා වූ කුසල් සංස්කාරයන්ගේ ශක්තියෙන් යටපත් කර නැගී සිටින්න.

ලොව්තුරාචුදුරජාණාන්වහන්සේදේශනාකරනවා,
මේ මොහොතේ පිංවත් ඔබගේ දූෂිත් කඳුළක්
ගලනවා නම්, ඒ ඔබ පෙර ජීවිතයේදී අනුන්ගේ
ජීවිතයකට කඳුළක් දුන් නිසාමයි කියලා. ඔබ
මේ මොහොතේදී සතුවත් සිනාසෙන්නේ නම් ඒ
පෙර ජීවිතයේදී ඔබ අනුන්ට සතුවක් දුන් නිසාමයි
කියලා.

එසේ නම් පිංවත් ඔබගේ සිනහවටත්
කඳුලටත් හේතුව ඔබගේම අතීත
සංස්කාරයන්මයි.

ධර්මයේ සැබෑ අර්ථයට පිටුපෑන,
සම්බුද්ධ දේශනාවන් වැරදි ආකාරයට
අර්ථ දක්වන කිසිම ගිහි පැවිදි පිංවතකුට
මේ ජීවිතයෙන් පසු
සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයේ රැකවරණය නම්
උරුමවෙන්නේ නැත.
මිත්‍යදෘෂ්ඨික භාවයේ අඳුර රැඳී
භව ගින්නේදරමයි උරුම වන්නේ.

ප්‍රඥාප්ත කියන කාරණය
ආලෝක පූජා තුළින්, විදුලි පහන් පූජා තුළින්
ඇති වන්නේ නැත.

**ඔබ තුළ ප්‍රඥාප්ත මොදවෙන්න නම්
කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලැබෙන්න ඕන.
සද්ධර්ම ශ්‍රවණය සිද්ධවෙන්න ඕන.
ශ්‍රවණය කළා වූ සද්ධර්මය
නුවණින් මෙහෙතිකරන්න ඕන.
ච්චිට්‍ර සිංවත් ඔබ තුළ ප්‍රඥාප්ත ඇතිවෙන්නේ.**

ලෝකය ලෝකයේ ස්වභාවයෙන් පවතීවි.
පිංවන් ඔබ ධර්මයේ ස්වභාවයට එන්න.
ඔබ තෙරුවන් සරණ ගිය
උපාසක, උපාසිකාවක් වන්න.
කර්මය කර්මඵල විශ්වාසයෙන්
ජීවිතය දකින්න.

**ලෝකය අනතුරුදායකයි.
බොහෝම පරෙස්සමෙන්
එය පරිහරණය කරන්න.**

**මේ උතුම් මොහොතේ
පිංවත් බෞද්ධ ඔබට**

අන් හැමටම වඩා ආශ්චර්යවත් භාග්‍යයක් ඇත.

**ඒ සම්මා සම්බුද්ධ ඥාණයෙන්
තුන් ලෝකය අවබෝධකොට වදාළ
උතුම් ශාස්තෘන්වහන්සේ නමකගේ
ශ්‍රී සද්ධර්මයේ උරුමය ලැබීමයි.**

සංස්කාර කියන්නේ

බොහෝම සාධාරණ ධර්මතාවයක්.

ඵයාගෙන් කාටවත් වරදක් නැහැ.

හොඳට හොඳයි. නරකට නරකයි.

**වඩාත්ම ශක්තිමත් කුසලය හෝ අකුසලය
මතුකොට ගන්නවා.**

ඔබේ ජීවිතය තුළට මනසින් කිමිදෙන්න. ඔබ මේ මොහොතේමියගියොත්කෙබඳු උපතකට ඔබ වැටෙයිද? උපාදානය නිසා... භවය කුමක් වේවිද? සිතන්න. සිල්පද බිඳුන තැන් මතක් වෙනවාද? ගෞරවයෙන් රැකගත් සිල්පද මතක් වෙනවාද? ලකුණු වැඩි සුගතියටද? දුගතියටද? පුවන්ද ඔය රැකගෙන සිටින 'මගේ ගොඩ' මොහොතින් අතහරින්න? මැරෙනවා කියන්නේ නිනා වෙනවා, කතා කරනවා, විහිළි කරනවා වාගේ ලෙහෙසි වැඩක් නොවෙයි. ඇලීමි, ගැටීමි, උපේක්ෂාවන් සියල්ල අහිමි වෙන්නයි යන්නේ. මේවායේ ග්‍රහණයෙන් බැහැරව යන්නයි හදන්නේ. අහිමි වෙන්නයි හදන්නේ....

කාලය වේගයෙන් ඉදිරියට යනවා. ඔබත් දුවනවා.
නමුත් සෑම මොහොතකම කාලය වේගවත්. ඒ
අපේ තෘෂ්ණාවේ බලවත් භාවය නිසා. නිශ්චිත
ඉලක්කයකින් සැහිමක් නැහැ. ඒ නිසා සෑම
මොහොතකදීම අපි කාලයට පරදිනවා. ඒ
කියන්නේ කාලය මදිවෙනවා. නැති දෙයක් ඇතැයි
කියලා ගත්තොත්, අපිට සොයන්න වෙනවා. නමුත්
වෙහෙස පමණයි. අපි පරදිනවා. මොකද? අපි
නැති දෙයකුයි සොයන්නෙ.

සිතිවිලි අයාලේ යන්න දෙන්න එපා. ධර්මයේ
ග්‍රහණයට යටත් කොට ගන්න. සිතනවා නම්
ගොඩක් දේවල් සිතන්න පුලුවන්. ඒත් ඒ සිතිවිලි
මට අයිති නැහැ. මගේ සිතිවිලි මට අයිති නැති
නම්, අනුන්ගේ සිතිවිලි කෙසේ මට අයිති වෙන්නද?
එහෙම සිතනකොට ලොකු නිදහසක් දැනෙනවා.
එම නිදහස ළඟ ඔබ නවතින්න. එවිට ඔබට දැනේවි
කාලය වේගයෙන් ගලාගෙන යනවා. එහෙත් ඔබ
නැවතිලා. ඔබ නැවතුන තැනදී කාලයට කරන්න
දෙයක් නැහැ.

**අපි මොහ දේ කරන්නෙන්
සැප බලාපොරොත්තුව.**

දුකක් බලාපොරොත්තුව අපි කිසිවක් කරන්නේ නැහැ.

සැප බලාපොරොත්තුවෙන් අප සියල්ල සිදු කළත්

එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය

දුකමයි...

ජීවිතය කියන්නේ හරිම පරස්පරයක්.

සැපය කියලා කුමක් ඇල්ලුවද,

කුමකට බැඳුනද

එතැන 'දුක්' ගොඩක්.

දුකට කියන තවත් නමක් කියන්න කව්වොත්
හික්ෂුට කියන්නේ
'සැපය' කියලයි.
මොකද එය ඒ තරමටම දුකට සමීපයි.
අන්නේ ආශ්වාදයක
'කෙටි' පරතරයක් පමණයි.

**දුක සැප කියන දෙකම
මිරිඟුවක් නම්,
පිංවත් ඔබ
'මුවෙක්' කියන අසරණ චරිතයෙන්
මිඳෙන්.
සරණක් ඇති පිංවතෙක් වන්න.**

සරණක් ඇති පුද්ගලයා ඉන්නේ සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයක පමණයි. ඔහු සරණ කොට ගත් සද්ධර්මය ජීවිතයට දරාගෙනයි ජීවිතය දෙස බලන්නේ. ඔහු මිරිඟුවත් යථාර්ථයත් නුවණින් හඳුනා ගන්නවා. බොරුවත් මුළාවත් පස්සේ දුවන්නේ නැහැ. ඇත්ත ඇති තැන නවතිනවා. තෘෂ්ණාව නිසාමයි අකුසල් රැස්වන්නෙ කියලා ඔහු දකිනවා. ඔහු දුක ගැන සිතීම නවතා දුකකුසල් ගැන සිතීමට පටන් ගන්නවා. දුකට අපි හැමෝම අකැමැතියි. ඒ නිසයි අවම වශයෙන් දුකෙන් පලායන්න උත්සාහ ගන්නේ. දුකෙන් පලායන මනුෂ්‍යයා අතිරේක දුක් සකස්කොට ගන්නවා. දුක කියන්නේ අකුසල්වල වලයක් කියලා තේරුම් නොගන්නා නිසාම...

**මනුෂ්‍යයා මේ කරම් වැරදි කරන්නේ,
වැරද්දට ධර්මානුකූලව ලැබෙන දඬුවම්
නොදකින නිසාමයි.**

**මේ නොදන්නා භාවය ඇති කරන්නේ
මෝහය විසින්.**

ධර්ම මාර්ගය තුළ නිවැරදිව දාන, භීෂ, භාවනා
කටයුතු කරන ගිහි පිත්තකුන්ට
රැකියා ව්‍යාපාර ආදියේදී
ප්‍රශ්න මතුවෙනවා වැඩියි.

මෙය ධර්මයේ ආශ්චර්යයක් බවත්,
තමන් ධර්ම මාර්ගයේ සිටින බවට
තමන්ට ලැබෙන
සහතිකයක් බවත්

අවබෝධ කරගත යුතුයි.

ධර්මය තුළ හැසිරෙන විට ඔබ ඉදිරියට පුශ්න
එන්නේ ධර්මය පැත්තට තව අඩියක් ඉදිරියට
තබන්නටයි. නමුත් මේ තත්ත්වය නිවැරදිව හඳුනා
නොගත් ශ්‍රද්ධාව අඩු පිත්තකුන් මෙතැනදී ධර්මය
සමග කලකිරෙනවා. ගැටෙනවා. ධර්මය සැමවිටම
සන්දිට්ඨික ගුණයෙන් යුක්තයි. උත්සාහයේ කැපවීමේ
තරමට ප්‍රතිඵල ලබාදෙනවා. ඒ නිසා ධර්ම මාර්ග
යේ ගමන් කරන පිත්තක් ඔබ හැමවිටම පෙරළන
පිට හොඳයි කියලා දකින්න ඕනි. එසේ දකිමින්මයි
නිවැරදි පැත්තට නැවත පෙරළාගත යුත්තෙ.

**ගොඩනැගෙනවාට වඩා
වැටෙනවාට ඔබ කැමැති වන්න.
ගොඩනැගෙන දෙය
වැටෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත බව
ඵව්වයි නුවණින් දකින්නේ.
ඵ් දැකීමමයි ධර්මය කියන්නේ.**

ප්‍රශ්න හා ගැටෙන්න එසා.

ප්‍රශ්න සුහදව පිළිගන්න.

ප්‍රශ්න නිසා ඇතිවන අතුරු ඵලයන්ට සුහදව ආචාර කරන්න. මේවා ඔබ සොයා එන්නේ හේතුවක් නිසාමයි. එම නිසා ඔබ සොයා එන කිසිවක් ප්‍රතික්ෂේප නොකරන්න. ඔවුන් සතුරු වේශයෙන් පැමිණියත් ඔබගේ මිතුරන් බව සිතන්න.

**දුක සහ සැප ඔබ අතීතයේ කළා වූ
සංස්කාරයන්ගේ නිවුන් දරුවන්.**

ඔබ ඉදිරියේ එන ප්‍රශ්න දුන් පීඩා නින්දා
අපහාස අතරින් ඒකට මුහුණ දෙමින් සද්ධර්මය
පැත්තෙන්ම අඩියක් ඉදිරියට තබන්න ඔබ
දක්ෂ වෙන්න. පින්වත් ඔබ යාචක මහත්මයෙක්
වෙලා මැරෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඔබ හිස් අතින්
නොවේ මැරෙන්නේ. සද්ධා, වීර්ය, සති,
සමාධි, ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් වඩාගෙ
නයි සුගතියට ගමන් කරන්නේ. ඒ ඉන්ද්‍රිය
ධර්මයන්මයි මතු භවයක අයෝමය ශක්තියක්
වී නැති සිටින්නේ ධර්මාවබෝධය පිණිස.

වෙනස්වන ලෝකය ඉදිරියේ ඔබ නොවෙනස්වන
පුද්ගලයෙක් වන්න. නොවෙනස් වන පුද්ගලයා
යනු ඇල්මි ගැටීම්වලින් තොරව උපේක්ෂාව තුළ
ජීවත්වෙන පුද්ගලයායි. දැන් ඔබ තවදුරටත්
මිරිඟුවක් පිටුපස දුවන්නේ නැහැ.
මොකද, ඔබ දැන් අසරණයෙක් නොවේ.
සරණක් ඇති පිංවතෙක්.

ලෝකය ඉපැදෙනවා. මැරෙනවා.

මරපු අය මැරුම් කනවා.

අරුමයක් පුදුමයක් නැහැ.

මෙයයි ලෝකය.

ලෝකය ලෝකයේ ස්වභාවයෙන් ගලාගෙන යනවා.

සංස්කාරයෝ සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවයෙන්

දුකත් සැපත්

ජීවිතයත් මරණයත් බෙදා දෙනවා.

පිංවත් ඔබ බියවෙන්න එපා ඔබේ පෙම්වතා,
පෙම්වතිය ඔබට අහිමිවෙයි කියලා. පෙම්වතාගේ
ජීවිතය පෙම්වතිය විසින් කමටහනක් කරගන්න.
පෙම්වතියගේ ජීවිතය පෙම්වතා කමටහනක්
කරගන්න. දෙදෙනා, දෙදෙනාට විවෘත වන්න. මේ
ගඳුගසන ජීවිතය රසගුලාවක් නෙවෙයි. තුවාලයක්
ගඩුවක් ලෙස දකින්න. ගිහි ජීවිතය තුළ සිටිමින්
ඔබලාට පුළුවන් ධර්මයේ අර්ථය ජීවිතයට එකතු
කරගන්න.

පිංවත් තරුණ ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි උපක්‍රමශීලීව
කම්සැප කෙරෙහි ඇති කැමැත්තෙන් මිදෙන්න.
ජීවිතය තුළින් ඔබ චිත්තයක් ඇති කරගන්න. මේ
සතිය මම බ්‍රහ්මචාරීව ජීවත් වනවා කියලා. මේ
සතිය මම දන්දීමෙන් ජීවත් වෙනවා කියලා. මේ සතිය
මම ශක්තිමත්ව තෙරුවන්ගේ ගුණයන් සිහිකරමින්
ජීවත්වෙනවා කියලා. මේ හැම චර්යාවකින්ම
ඔබ තුළින් සිදුවන්නේ නෙක්ඩම්මයක්මයි. මේ
නෙක්කම්ම සිතමයි ඔබට උපකාරවන්නේ පංච
උපාදානස්කන්ධයේ අනිත්‍යභාවය දැකීමට.

**මේ ජීවිතයේදී අපි
ආශ්චර්යවත් මනුෂ්‍යයෝ.**

**ලකුණු ගොඩක් දීලා
තමන්ම ප්‍රගති වාර්තාවක් සකස් කරගන්නවා.**

එහි බුද්ධාගමට ලකුණු නැහැ.

**ආර්ථික විද්‍යාවටයි ලකුණු වැඩිපුර
දීලා තියෙන්නේ.**

දැන් ජීවිතයම ඉලක්කමී ගොඩක්.

**ඔබ ජීවිතයේ අර්ථය මනින්නට
ඉලක්කම්වලට ඉඩ නොදෙන්න.
තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව, දානය, ගීලය
ජීවිතයේ වටිනාකම් කර ගන්න.**

**ඔබ කැමැති, ජීවිතයේ අගට
ඉලක්කම් එකතු කරගැනීමට නම්
ඔබ ඒ ජීවිතයට එකතු කරගන්නේ 'දුකමයි'.**

**ඔබට ලැබෙන දෙය, එකතු කරන දෙය
දානය උදෙසා අනභරින්ගේ නම්
ඒ ඔබ අනභරින්ගේද 'දුකමයි'.**

ඔබ දක්ෂ වන්න,
 වෙහෙස මහන්සි වෙලා
 හම්බ කළා වූ මුදලට
 ලෝකයේ ඇති සැබෑම වටිනාකම දෙන්න.
 දුක් උපදින දේවල් කෙරෙහි වැය කරලා
 එම මුදල්
 අපතේ හරින්න ඒජා...
 දානය නමැති බැංකුකරණය කෙරෙහි
 අවිශ්වාසයෙන්, බියෙන් තොරව
 තැන්පත් කරන්න.

ඔබ ළඟ තිබෙන මුදල
සුරක්ෂිතව තැන්පත් කළා කියන්නේ
දානය තුළට, පිංකම් තුළට
බැංකුගත කිරීමයි.
දානය නමැති බැංකුකරණය කෙරෙහි
අවිශ්වාසයෙන්, ඩයෙන් තොරව
තැන්පත් කරන්න.

යමෙක් දානය කෙරෙහි, දන්දීම කෙරෙහි
ප්‍රමාදයට පත්වන්නේ නම්,
දන්දීමට ලෝභ නම්
ඔහු හෝ ඇය නිරතුරුවම
තමන්ටත්, තම පවුලේ අයටත්
අනිවාර්යයෙන්ම රෝගීභාවයන්
බලාපොරොත්තු විය යුතුයි.
දානය තුළින්මයි මනුෂ්‍යයාට
ආයුෂ, වර්ණය, ඝෛරය, බලය ලැබෙන්නේ.

**මේ ජීවිතයේදී දන්නීමට මැළි නම්,
පෙර ජීවිතයේ දන්නීම හීන නම් තමයි
නිරතුරුවම ඔබට
ලොඬ රෝග වැළඳෙන්නේ.**

**තමන් උපයන දෙයින් යම් ප්‍රමාණයක්
තෘෂ්ණාවෙන් තොරව, කර්මය කර්මචල
විශ්වාසයෙන් දන්දීමට යමෙක් ලෝභ නම්
අනිවාර්යයෙන්ම ඔහුට හෝ ඇයට දන්දීමට
වැය නොකළ මුදලට වඩා ඉතා වැඩි මුදලක්
බෙහෙත් කඳහා, රෝහල් ගාස්තු කඳහා වැය
කිරීමට සිදුවීම හේතුවල ධර්මයක්මයි.**

‘ලෝකික සැපයේ රහස දානයයි’

**දන්දීම නිසා ඔබට නිරෝගීභාවයද,
එම නිරෝගීභාවය නිසාම**

සුවසේ ධර්ම මාර්ගයේ

ගමන් කිරීමට හැකියාවද ලැබෙන අතර,

**දන් නොදීම නිසා රෝගීභාවයද,
රෝගීභාවයන් නිසාම**

ධර්ම මාර්ගයෙන් දුරස්වීමද සිදු වේ.

**පන්සලද, ආරණ්‍යයද කියන භේදයකින්
තොරව, නිරතුරුවම මහාසංඝරත්නය
අරමුණු කරගෙන, මහා සංඝරත්නයටම
පූජාකරන දානයමයි මහත්වල මහානිසංස
වන්හේ.**

තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ඇතිකර නොගන්නොත් මිථ්‍යාදෘෂ්ටිකතාවයට පත්වෙනවා. ශිල්පද ආරක්ෂා කර නොගන්නොත් නැවත දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මහාෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. දන් නොදන්නොත් ආයුෂ, වර්ණය, සැපය, බලය හින ජීවිත ලැබෙනවා. මෙමත්‍රිය නොවැඩුවොත් ලස්සන, රූමත්, ප්‍රසන්න රූපයක් නැවත නොලැබෙනවා. මේ සා බියකරු අභියෝගයක සෙවණැල්ල අපේ ජීවිතවලට වැටී තිබියදී අපි හිතන්නේ, මුල්තැන දෙන්නේ රැකියාවට. ව්‍යාපාරයට නොගියොත් ආදායම නොලැබෙයි. මිල මුදල් නොමැතිවුනොත් සමාජ තත්ත්වයක් නොලැබෙයි. විවාහයක් නොවුනොත් පරම්පරාව නැතිවෙයි. මෙන්න මේ වගේ සරල, බොළඳ කෙටි අපේක්ෂාවන්ටයි අපි මුල්තැන දෙන්නේ.

ඔබට සැප ලබන්න පෙර පිං අවම නිසයි ඔබ
දුප්පත් මවු කුසක ප්‍රතිසන්ධිය ලබන්නේ. එම
නිසා එම අහිංසක මවුපියන්ට චෝදනා කිරීම,
දුක්දීම තව තවත් අකුසල් සකස්කරගැනීමක්.
තමන්ට ලැබුණු දෙය තමන්මයි ලබාගන්නේ
කියලා ධර්මානුකූලව ජීවිතයට ගලපාගන්න
දක්ෂ වන්න. අඩු තැන, වැරදුන තැන බලලා
නිවැරදි කරගන්න.

ලෝකය දෙවියන්ටවත්, බ්‍රහ්මයන්ටවත්
අයිති දෙයක් නොවේ. මොකද දෙවියොත්,
බ්‍රහ්මයොත් යම් මොහොතක තම දිව්‍ය බ්‍රහ්ම
ජීවිතවලින් චුතව යනවා. තමාවත් තමාට
අයිති නැති විට ඒ අය කොහොමද ලෝකයේ
මැවුම්කරුවන් හිමිකරුවන් වන්නේ?

ලෝකය අයිති සතර මහා ධාතූන්ට.
පඨවි, අපේ, තේජෝ, වායෝ ස්වභාවයන්
හතර ලෝකයේ හිමිකරුවන්.

නිරතූරුවම මහා වේගයකින්

අනිත්‍යභාවයට පත්වන

සතරමහා ධාතුව ක්‍රියාත්මක කරන ක්‍රියාකරුවෙක් ද සිටිනවා.

ඒ නමා විඤ්ඤාණා ධාතුව.

එහි වේගය යනු අනිත්‍යභාවයයි.

එසේ නම් මේ ලෝකධාතුව තුළ පරම හිමිකරු

අන් කිසිවෙක් නොව

අනිත්‍යයයි.

සතර අපායේ අතිබිහිසුණු ත්‍රස්තවාදයෙන්
මිදීමට ඔබ තවම ප්‍රමාද නොමැත. එය මනුෂ්‍ය
ලෝකයේ යුද්ධ දිනනවා මෙන් අපහසුද නැත.
එහෙත් මොකක්දෝ පුංචි කඩුල්ලක් ඔබ ඉදිරියේ
ඇති මාර්ගය අහුරා ඇත. එම පුංචි කඩුල්ල
ඔබට සංකීර්ණ වූ ලෝකයේ සිරකරුවෙක් කර
ඇත. එම පුංචි කඩුල්ල වෙත කිසිවෙක් නොව
'මම' ය. 'මමත්වයේ දැඩිභාවයමයි'. මමත්වයේ
දැඩිභාවය යනු සතර අපායේ කිරි මවයි.

ධර්මානුකූල ජීවිතයක් සඳහා පිංවත් ඔබ වගකීම්, ව්‍යාපාර, තනතුරු, අනන්‍යතා යුතු නැත. තමාට සැවරෙන වගකීම් නිවැරදිව ඉටුකරමින් තමා මෙලොව පරලොව දෙකෙහිදීම ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද කියලා සිතීම වැදගත් වනවා. එයට ඉතා ප්‍රත්‍යක්ෂ මාර්ගය ලොව්තුරා බුදුසම්ප්‍රේම දේශනා කර තිබෙනවා. යමෙක් තෙරුවන් කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාව, භීතිය, දන්දීම, මෙත්‍රිය තම ජීවිතය තුළින් වැඩුවහොත් එයට වඩා ආරක්ෂාවක් මෙලොව, පරලොව වශයෙන් නැත.

යම් තැනකදී ඔබ
ආරක්ෂා වුවා නම්,
අනතුරකින් බේරුණා නම්,
ඒ ඔබ ආරක්ෂා වූයේ
ඔබ වැඩු තෙරුවන් තෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවේ,
දානයේ, භීලයේ, මෙත්‍රියයේ
ගන්තිය නිසාමයි.

ඔබ නිරතුරුවම දන්දෙන කෙනෙක් නම්,
ශීලයක පිහිටා එම ශීලය
ආරක්ෂා කරන අයෙක් නම්,
සත්වයා කෙරෙහි මෙන් වඩන අයෙක් නම්
ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන
බිය නොවන්න.

ඔබ මේ භව ගමනින් නිදහස් වෙනවාට මාරයා අකැමැතිය.
මේ බව ඔබ හොඳින් තේරුම්ගෙන තණ්හාව, මාන්තය,
දිට්ඨිය කියන අසත්පුරුෂ ධර්මයන් පරාජය කළහොත්,
ලෝකය නමැති මාරයාගේ හිර ගෙදරින් නිදහස් වීමට
ඔබට හැකිය. ඔබ ලබන එම නිදහස, ජීවිතාන්තය දක්වා
ලැබූ සිර දඬුවමකින් නිදහස් වීමට වඩා ලක්ෂ වාරයක
නිදහස්වීමකි. කල්ප සියක් කෝටි ගණනක සිට අතීතයේදී
ගෙවන ලද, අනාගතයේදී ගෙවාදැමීමට නියමිත අති
බිහිසුණු සිර දඬුවමකින් නිදහස්වීමකි.

**විත්තිකරුන්, පැමිණිලිකරුන්, වැරදිකරුන්,
විනිසුරුන්, අළුගෝසුවාන් ඔබම වූ ලොවක,
නිදහස්වීම පසෙක තබා, ඛණ්ඩනාගාරගතව
සිටීමම සැපයක්කොට දකින, සිරකරුවාගේ
මනෝභාවයෙන් මිදීමට කාලයයි මේ.**

සමමා සමබුද්ධ මාර්ගයයි මේ....

**ඔබ රූපය අවබෝධකරගන්නා තාක්කල්
මාර දූවරුන්ගේ ග්‍රහණයෙන් ඔබට මිදීමට නොහැකියි.
යම් මොහොතක පිංවත් ඔබ,
රූපය අවබෝධ කරගතහොත්
මාර දූවරුන්ට සිදුවන්නේ
ඔබ ඉදිරියෙන් පලායාම පමණක්මයි.**

රජපය කෙරෙහි තිබෙන තෘෂ්ණාව,
රජපය ඇසුරු කරමින් ක්‍රමානුකූලව හීන කරගන්න.
රජපයට රජපයේ ස්වභාවයෙන් තිබෙනට හැර
රජපය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාව ඔබ අතහරින්න.

**ඔබ අතහරින දෙය අල්ලා ගන්න
ඕන තරම් ලෝකයා සිටිනවා.
ඔබ ලෝකයෙන් හිස්වුණා කියලා
ලෝකයට පාඩුවක් නැහැ.**

ශීලය සෘජුධර්මයක් වන්නේ

එය ඔබව ලෞකික සැපයේ ඉහළටම ඔසවා තබන බැවිනි.

ඔබත් සශ්‍රීක දිව්‍ය නලයක දඹරන් දෙවියෙක් වීමට

ජීවිතය තුළින් උතුම් ශීලයක් ආරක්ෂා කරගන්න...

**සතර අපායෙන් මිදී
ඔබ කැමැති කාලයකදී
නිවි සැහසෙන්න....**

**ඔබ තුළ නිරතුරුවම රාග, ද්වේෂ, මෝහ
වැඩෙන්නේ නම් ඒ තුළින් වැඩෙන්නේ
ප්‍රේතානුස්ථිතියි.**

**ඔබ තුළින් දාය, ශීලය, මෙත්‍රිය
නිරතුරුවම වැඩෙන්නේ නම් ඒ තුළින්
වැඩෙන්නේ දේවානුස්ථිතියි.**

තෙරුවන් කෙරෙහි අවල ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව ලොව්තුරා
බුදුසම්ප්‍රත් දේශනා කර වදාළ සත්පුරුෂ ධර්මයන් ජීවිතය තුළින්
වැඩීමට උත්සාහ ගන්න. වර්තමාන සමාජය තුළ පවතින දැඩි
තරගකාරීත්වය, සංකීර්ණ බව හිසා අනපේක්ෂිත ආකාරයෙන්
ඔබ මියගියද, ඔබ රැස්කරගත් දාන, ශීල, භාවනාවල ශක්තිය,
පින්, කුසලය කුමන අභියෝගයක් හමුවේ වුවද ඔබට සසර
පිහිටට පැමිණෙන බව, ඔබව අනන්තර නොයන බව සිතන්න.
භව ගමන නිමා කරගන්නා තුරු ඔබට සසර පිහිටට සිටින
එකම කළණ මිතුරා තෙරුවන් සරණ වීනා අන් කුමන සරණක්ද?
පිහිටක්ද?

**තෙරුවන් කරණු නමැති පින් කෙතේ
ඔබ දානය, ශීලය, මෛත්‍රියේ බීජයන්
අඩුවකින් තොරව වසුරා ගතහොත්
එහි නියත සමූහ අස්වැන්න
ආයුෂ, වර්ණ, සැපය, බලය
වනු ඇත.**

තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව, දානය, භීෂය,
මේත්‍රිය ජීවිතය තුළින් වඩන විට පිංවන් ගිහි
පැවිදි ඔබ විශේෂයෙන් අවධානයෙන් ඉන්න
තණ්හාව, මාන්යය, දිට්ඨිය නමැති මාර ධර්මයන්
පිළිබඳව. ඒවා ඔබේ මේ පිරිසිදු ක්‍රියාවන් අපවිත්‍ර
කරනවා. ඒවායේ ශක්තිය හීනකරනවා.

නිවීමේ අරමුණ ජයගැනීම උදෙසා ඔබ තුළ මෝදුවන
තරුණ ජවය පිංවත් ඔබලාගේ සාංසාරික පුරුදුය. මේ
සුන්දර මනුෂ්‍ය ජීවිතය ඔබ ලැබුවේ සම්මා සම්බුද්ධ
ශාසනය පිරිනිව් යාමට පෙර මේ ජීවිතයේදීම අවම
වශයෙන් සතර අපායෙන් මිදී නිවන් මාර්ගයට
අවතීර්ණවීම සඳහාමයි.

මෙය ඔබට ලැබෙන අවසාන අවස්ථාව
වීමටද පුළුවන.

උදෙට් පංච ශීලය සමාදන්වෙන පිංවත් මහත්මයා,
හවසට් මඟුල්ගෙදර ගිහිත් අරක්කු බොනවා. අරක්කු
බීවේ ඇයි කියලා ඇහුවම 'යාළුවෝ' තරහ වෙයි කියලා
බිච්චා' කියනවා. ඔලන්න මොහයේ විශාලත්වය.

පංචශීලයවත් සමාදන් හොවු මිතුරන්ගේ මිතුරකම

**උදෙසා, සාරසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ ගණනක්
ඇස්, ඉස්, මස්, ලේ දන්දෙමින් කැපකිරීම් කළ
මුදුරජාණන්වහන්සේට පිටුපානවා.**

මුදුරජාණන්වහන්සේගේ සරණ අහිමි කරගන්නවා.

අහේ... ඔබ අසරණයි, ඔයයි..., කෑදරයි...

ඔබට වටිනාගේ ඔබව දුකින් මුදවාගැනීම උදෙසා ඒ
සා කැපකිරීම් කළ බුදුරජාණන්වහන්සේද? නැතිනම්
මිතුරන්ද? මිතුරාටත්, ඥාතියාටත් වඩා පහළ තැනක
ඔබ බුදුරජාණන්වහන්සේව තැබුවොත්, ඒ මොහොතේම
ඔබේ සිත පිහිටන්නේ සතර අපායේ. ඔබ, මිතුරන් උදෙසා
හිරියට වැටෙන අදුක්ෂයෙක් නම් වෙන්න එපා.

**ඔබ සැබෑ ලෙසින්ම
තෙරුවන් සරණ ගිය පිංවතෙක් නම්,
ඔබ තුළ ආත්ම ශක්තියක් සකස්වෙන්න ඕනේ
සමාජයේ දුස්සීලභාවය ඉදිරියේ
සිල්වත්ව නැගී සිටින්න.**

සෑම මොහොතකම සිතන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ
ඔබ දෙස බලා සිටිනවාය කියලා. එවිට පිංවත් ඔබට
පුළුවන් මිතුරන් සියයක් ඉදිරියේ වුවත් ඔබේ සිලයට
අනතුරක් වනවා නම් එම තැනින් ඉවත්ව යන්න.
එවිට යාළුවෝ ඔබට බැන්නත්, පිංවත් දෙවියන් ඔබට
සාධුකාර දේවි. ඔබ, අසරණයන්ගෙන් මිදී සරණක්
ලැබූ අය අතරට යන කෙනෙක් වේවි.

සමාජය අනතුරුදායක නම්,
සිල්පද ඔබේ 'සැබෑ මිතුරා' බවට පත්කරගන්න.
එවිට සිතේ සංසිඳීමක් ඇතිවේවි.
එම සංසිඳුන සිත ඔබ ඉදිරියේ ඇති
බියකරු යථාර්ථය හොඳින් අවබෝධ කරදෙවි.
**එවිටයි ඔබට පුළුවන් ලෝකයට ආදරය කරන
'සැබෑම ආදරවන්තයෙක්' වෙන්න.**

‘ආදරය’ කියන වචනයට සමාජය ගොඩාක් අර්ථයන්
දෙනවා. ලෝකය කියන කාරණය ගනිද්දිත්, ‘ලෝකය
දුකයි’ කියන කාරණය ගනිද්දිත් සමාජය ආදරයට දෙන
අර්ථකථන වැරදිදී හැකැ.

ඒ නිසා ඒවා ලෝකයේ ස්වභාවයෙන්ම තිබුණාවේ.

ඒවා වෙනස් කරන්න අපි කාටවත් බැහැ.

ඒවා දුකට අයිති ලෝකයේ ස්වභාවයයි.

අනාගතයේදී තව ඕනෑතරම් ටජ්මහල් ඉදිවේවි.
ජීවිත සුඡාවන් සිදුවේවි. මුසාබස්වලට තරුණ
තරුණියන් විකිණේවි. දුකටත් සැපයටත් එකම
කඳුළු හෙළන මුලාවේ ලෝකය, තව තව සුන්දර
අර්ථකථනයන් ආදරය ගැන සමාජයට සපයාවි. ඒ
අය ආදරවන්තයන්ගේ වීරයන්, වීරවරියන් වේවි.
ආදරයේ නාමයෙන් අපි බොරුවක්මයි කරන්නේ.
ඔබට ආදරය නොකරන ඔබ, අනුහට කෙසේ නම්
ආදරය කරන්නද? ඔබ ළඟත් නැති දෙයක් ඔබ
කෙසේ නම් අනුහට දෙන්නද?

කුමකදු මේ ලෝකයේ තිබෙන
සැබෑම සුරක්ෂිතභාවය?
**තෙරුවන් සරණේ පිහිටලා,
සීමයක් සමාදන්වීම තරම්
සුරක්ෂිතභාවයක්
පිංවන් ඔබට
තවත් නම් නමුවන්නේ නැහැ.**

**ගිහි පිංවතුන් දස කුසල්ම ජීවිතයට
එකතු කරගන්න දක්ෂ වන්න. කයෙන්,
වචනයෙන් වන අකුසල් වගේම ලෝභ,
ද්වේශ, මෝහ කියන මහසින් සිදුවන
අකුසල් ගැනත් අවධානයෙන් සිටින්න.**

සතර අපායෙන් මිදීම ගැන සැබෑ සම්බුද්ධ
වචනයම ඇසෙන මේ තීරණාත්මක
අවස්ථාවේ පිංවන් ඔබ විරියය කළ යුත්තේ
ලොවිතුරා බුදුසම්ඳුන් දැක නිවන් දැකීමට
නොවේ. නිවන් අවබෝධකර අවම වශයෙන්
සතර අපායෙන් මිදී ලොවිතුරා බුදුසම්ඳුන්ව
දැකීමටය.

මෙවැනි ශාසන පරිභානියක් කරා යන යුගයක

**බුදුන් දැක නිවන් දැකීම යනු
මාර ධර්මයකි.**

පිංවන් ඔබ

දුකෙන් දුකට යාමකි.

මේ ලැබූ ජීවිතයේදී ඔබ විඳින දුක සැප
ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කරගත් එකකි. ඔබ
ජීවිතය තුළින් අත්විඳින රූපයේ අවපැහැය,
අල්පේශාඛ්‍යභාවය ගැන දුක්වීම පසෙක නබා
ඒවා නොලැබීමට හේතුවත්, ඒවා ලැබීමට
මාර්ගයත් සොයා බලන්න. ඔබ කැමති සැප
ලැබීමට නම් ඒවා නොලැබීමට හේතු වූ
අකුසලයන් ජීවිතයෙන් අතහැරන්න.

**ඔබට ජීවත්වීමට ඉතිරිව ඇති
කෙටි කාලයේදී
බොහෝ ඉවසීමෙන්
ජීවිතය නිවැරදි මඟට ගන්න.
ඊළඟ සුගතිගාමී ජීවිතය සඳහා
මේ ඉතිරි කෙටි කාලය
කළමනාකරණය කරගන්න.**

**ඔබ පෙර ජීවිතයේ කරගත් දෙයට වර්තමානයේදී
වෙර නොකරන්න. මේ ජීවිතයේ ඔබට ලැබුණු
දුර්වල රූපය, අධ්‍යාපනය, රැකියාව, විවාහය,
සමාජ තත්ත්වය ගැන දුක්වීම පසෙක තබා
දානය, ශීලය, මෙත්‍රිය, තෙරුවන් ගුණ ගැනම
සිතන්න. නොලැබූ දෙය ලබාගැනීමේ මාර්ගයට
අවතීර්ණවන්න.**

ඔබට ජීවත් වීමට ඉතිරිව ඇති කෙටි කාලය,
අවුරුදු ලක්ෂ ගණනින් ආයුෂ විඳින ප්‍රභාෂ්වර,
ආයුෂ, සැප, වර්ණ බලයෙන් අනූන දෙවියෙන්
දිව්‍යංගනාවක් වීම උදෙසාම කැපකරන්න.
මේ ජීවිතයේදී ඔබට අර්ථාන්විත ලෙස යෙදිය
හැකි සැබෑම ලාභදායී ව්‍යාපාරය එයම බව
හඳුනාගන්න.

පිංකම් සිදුකරමින් දේවානුස්සතිය වඩන්න.

ඔබ වැටුණු වළෙන් ඔබම ගොඩච්ඡින. ද්වේශයේ මෝහයේ උදැල්ලෙන් එම වළ තව තවත් ගැඹුරු නොකරන්න. දානය, භීරිය, මේත්‍රියෙන් එම වළ පුරවා ස්වෝත්සහයෙන් ඔබම වළෙන් ගොඩවී සුගතියේ සුරපුරයට ගොඩවෙන්න.

**කර්මය, කර්මචල විශ්වාසයෙන්,
තෙරැවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන්,
තෘෂ්ණාවෙන් තොරව**

**ඔබ පූජා කරන දාන වේලක
ඔබට ආයුෂ, වර්ණය, සැපය, බලය
මෙලොව පරලොව වශයෙන්
ලැබෙන බව මෙනෙහි කරන්න.**

කුමන අඩුපාඩු ජීවිතය තුළ තිබුණද ඔබ
දුකට හඬන්න එපා. හඬන්න හඬන්න දුකමයි
තවත් වැඩිවන්නේ. දුකේ හිතවතා තමයි
කඳුළු. කඳුළු තමයි දුකේ වටිනාකම වැඩි
කර දෙන්නේ. ඔබ හඬනවා පසුතැවෙනවා
කියන්නේ දුක පිළිගන්නවා කියන එකයි.

**ඔබ තේරුම් ගන්න දුකත් සැපත් අතර
තිබෙන පරතරය කොතරම් කෙටිද කියලා.
සිතක් අනිත්‍යභාවයට පත්වන වේගය
යම්සේ ප්‍රවේගකාරීද, දුක සහ සැපය අතර
පරතරය එතරම්ම කෙටියි. මේ නිසාමයි
පිංවත් ඔබ නිතරම දුක සහ සැප අතර
දෝලනය වන්නේ.**

දුකට පසුතැවෙන හඬන ළතැවෙන ඔබ දුකට පඬුරු
බඳින, කොඬි එල්ලන ඔබ ඔබේ ජීවිතයෙන් දුක
දුරුකර ගැනීමට වෙහෙස විය යුතුයි.

**සමූහ දෙවියෙක් වීමට පෙර එම දෙව්වරුන්
මනුෂ්‍ය ලෝකයේදී වැඩු සැබෑම ධර්ම ප්‍රතිපදාවන්
නුවණින් හඳුනාගන්න.**

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන්නේ දුකට හේතුවන කාමයන් කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාව ළාමකයි, තුච්ඡයි කියලා... මේ කාමයන්ගෙන් දුරස් වන්න කියලා. මේ ආශවාදයට ඇති ලොභභාවය නිසාමයි සත්වයා අප්‍රමාණ අකුසල සිදුකර ගන්නේ. ඒ අකුසලවල ප්‍රතිඵලය නමයි කායිකව, මානසිකව ඔබ ඔය අත්විඳින දුක, පසුතැවීම...

රෙදි කැබැල්ලක බැඳගත් රූපියල දෙකේ කාසියකින්,
පොත්ලත් යාරයකින් මසාගත් කොඩියකින්, දේවාලයේ
ත්‍රිශූලය මත ගැටගසන පඬුරකින් දුකින් මිදීමට හැකි
බවට ඔබ තුළ ඇති දෘෂ්ටිය, විවිකිවිඡාව තෙරුවන්
කෙරෙහි ඇති ශ්‍රද්ධාව තුළින්ම හැකිකරගත යුතුයි.
තෙරුවන් වෙත ජීවිතය පුජාකර, ශීලයේ කොඩිය ඔබේ
අතට ගෙන, කර්මය කර්මඵල විශ්වාසයෙන් හැකිතාක්
පඬුරු දන්දෙමින්, දුකට හඬනා කඳුළු මෙත්‍රියෙන්
පිසදාගෙන සැප ලබන සැබෑම මාර්ගයට අවතීරණ
වන්න. මුළාවූ ලෝකයෙන් මිදී, සතර අපායෙන් නිදහස් වූ
මනුෂ්‍යයෙක්, දෙවියෙක් වන්න ඔබත් ඒරියය වඩන්න.

පිනම තමයි සැපය.

**එය ජීවිතයේ
කොටසක් කරගන්න.**

පහසලේ වේවා, ආරණ්‍යයේ වේවා,

ගිහි ගෙදර වේවා

ඕනෑ තරම් කුසල නිධි සැඟවිලා තිබෙනවා.

මේවා සොයාගෙන ගිහිල්ලා

සුවසේ භාරාගන්න.

ලෙඩෙක්, මහල්ලෙක්, පිංකමක් දෙස

ඔබ හොඳලා යනවා කියන්නේ

කුසල නිධියක් මඟහැර යනවා

කියන කාරණයයි.

වසරක් ඵරමිණිය ගොතාගෙන කායානුපස්සනා භාවනාව
වැඩුවත් නොලැබෙන අවබෝධයක් ලෙඩෙකුට, මහල්ලෙකුට
දවසක් උපස්ථාන කිරීමෙන් ලැබිය හැකි බව හික්මුව
අත්දැකීමෙන් දන්නවා. අවබෝධයම අරමුණු කරගත් අවංක
චේතනාවෙන් රෝගීන්ට උපස්ථානය කිරීමේදී කවදාකවත්
රෝගියාගේ අසුව, මුත්‍රාවල ගැඬක් අප්‍රමාද දැනෙන්නේ
නැත. කුසලයේ ශක්තිය විසින් අසුව, මුත්‍රාවල දැගදත්
හිශේධ කරනවා.

ඔබට සමහරවිට දැනෙනවා ඇති, සිත කාමයන්ටමයි දුවන්නේ. බොහෝ අකීකරැයි. ධර්ම මහසිකාරයට කැමැතිම නැහැ. මේ සැඟවුණා වූ සිත මතුකරගැනීමට **‘ධර්මවිජයබොජ්ඣංගය’** වඩන්නකියලවුදුරජාණන්වහන්සේ දෙශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ සද්ධර්මයක් ශ්‍රවණය කරන්න. ධර්ම සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න. දහම් පොතක් කියවන්න. තෙරුවන් වන්දනාවක යෙදෙන්න. ඒවිට යටපත්ව ගිය සිත ධර්ම මාර්ගය තුළට, ධර්මය කෙරෙහි කැමත්ත තුළට යොමුවේවි.

ධර්මය නිබේන්තෙ ගැටෙන්න නොවේ. එම නිසා
සමාජය තුළ ඕනෑම දෙයක් සිදුවෙන්න දෙන්න. ඒවා
නිවැරදි කරන්න ඔබ යන්න එපා. ඔබ නිවැරදි
වෙන්න. එම නිවැරදිභාවය තුළින් ශ්‍රද්ධාව සකස්
කර ගන්න. **තම තමන් තනිවම ගැලවෙන්න නිබේන
අවස්ථාවක් මේක. අත්වැල් බැඳගෙන ගියොත් ප්‍රමාදී
භාවයටයි පත්වෙන්නේ.**

අතීතයේ වැඩසටහන වූ අති උතුම්
මහරහතන්වහන්සේලා දැරූ උතුම් අර්භන් ධජයට
අගෞරවයක් නම් කරන්න එපා.

**චීවරයට පූජනීයත්වයක් ලබාදෙන්නේ කාමය
බිම්බ තැබූ සිරුරක්මයි.**

කාමය බිමින් තැබීමට වෙර වඩන සිරැරක්මයි
විනාශානුකූලව සැකසූ වීචරයක් දැරීමට සුදුසු වන්නේ.
**උතුම් වීචරයට අගෞරවයක් කළොත් සංසාරයේ
බොහෝ අතට යන තුරාවට උතුම් පැවිදි ජීවිතයක්
ලැබීමේ වාසනාව ඔබට අහිමි වේවි.**

සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයක පැවිද්ද කියන්නේ
බොහෝම දුරලභ දෙයක්.

**එම නිසා ගිහි ජීවිත ගතකරන සිංවත් ඔබ
උතුම් වීරයට ලබාදිය යුතු ශෞරවය
උතුම්කොට සලකන්න.**

දන්දීමේ මුලිකම පරමාර්ථය
තෘෂ්ණාව අඩුකරගැනීමයි.
**දානයන් තුළින් අප දන්දිය යුත්තේ
අප තුළ ඇති
දුකට හේතුවෙන් ‘තෘෂ්ණාවයි’.**

ඛනක් දන් දීමෙන් ලබන ශක්තියෙනුයි
ඔබ කවදාහරි සිතක් දන් දෙනවා
ශක්තිය ලබන්නේ.

**එහෙයින් තෘෂ්ණාව හීනවන දිශාවටම
දානයේ අරථයන් ප්‍රයෝජනයට ගන්න
දක්ෂ වන්න.**

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙශනා කරනවා,
තසාගයට උෂ්කර දේ දන්දෙන තැනැත්තා,
මනාප දේ ලබාගනී කියලා.

**උතුම් දේ දෙනුයේ උතුම් දේ ලබාගනී,
අග්‍ර දේ දෙනුයේ අග්‍ර දේ ලබාගනී,
ශ්‍රේෂ්ඨ දේ දෙනුයේ
ශ්‍රේෂ්ඨ දේම ලබාගනී කියලා.**

ලෞකික සැප සම්පත් බලාපොරොත්තුව දුන්
දෙනහා සිත් සිත් සම්පත් ලබාගන්නා අතර,
එම ලෞකික සැපසම්පත්වල අභිතෘභාවය
නුවණින් මෙහෙති කිරීමට දක්ෂ තැනැත්තා
දානය තුළින්ම සතර අපායෙන් මිදීමද සාක්ෂාත්
කරගනී.

පිංවන ඔබ පොඩි දෙයක්
ආහාරයට ගන්න.

ලොකු දෙයක් දහ දෙන්න.
එවිට ඔබේ ගන්න, සිතන්න
දෙකම පිරේවි.

ලොව්තුරා බුදුරාණන්වහන්සේ මහා සිහනාද සූත්‍රයේදී දේශනා කරනවා, දුස්සීලභාවය නිසා අනාගතයේදී මනුෂ්‍යයාගේ ආයුෂ ක්‍රමානුකූලව අඩු වෙමින්, පරමායුෂ වසර 10ක් වන බව. එදාට මනුෂ්‍යයා තුළ මෘග සංඥාව මතු වෙලා තවත් මිනිසෙක්ව දකින්නේ මුවෙක් හැටියට කියලා. මේ මෘග සංඥාවන් නිසා මිනිසා නියුණු අවි ආයුධවලින් එකිනෙකා මරාගන්නවා කියලා.

පිංචන් ඔබ ලෝකයාගේ ලෝභය තුළ

ඔබගේ ‘අලෝභය’ දැකින්න.

ලෝකයාගේ දූවේශය තුළ

ඔබගේ ‘මෛත්‍රිය’ දැකින්න.

ලෝකයාගේ මෝහය තුළ

ඔබගේ ‘අමෝහය’ දැකින්න.

වැරැදි කරන ලෝකය තුළ

‘විකක් නිවැරැදි’ කෙනෙක් වෙන්න උත්සහ ගන්න එපා.

‘වඩාත් නිවැරැදි කෙනා’

වෙන්න උත්සහ ගන්න.

ඔබ සමාදානව ආරක්ෂා කරන සෑම සිල්පයක් පාසාම
ඔබ කැමැති දෙයක් ඔබට අනුභවරෙනවා.

**ඔබ දක්ෂකවෙන් හිත සීලය වඩාත් අර්ථවත් කරලා
අලෝභ, අද්දේෂ, අමෝහ කියන යථාර්ථයන් තුළින්
රැස්කරගත් කුසල් සංස්කාර ආරක්ෂා කරගන්න.**

‘ආදරය’ නාමයෙන් ඔබ කරන්නේ
ලෝභ, ද්වේෂ,මෝහ නිවු කරගැනීම නම්,
**සිංවත් ඔබ කාට ආදරය කළත්
එතැන සකස් වන්නේ
‘තෘෂ්ණාවමයි’.**

සිංවත් ඔබ ලෝකයාට ආදරය කිරීමට පෙර
දිසි කුසල ඔබේ ජීවිතයේ
සහකරු, සහකාරිය කරගන්න.
**ඔබට දැනෙව් සමූහ දිව්‍යතලයක
දෙවියෙක් දිව්‍යාංගනාවක්
ඔබ ළඟ සිටින්නවා වගේ.**

සාරීපුත්ත මහරහතන්වහන්සේටත්
වැරදෙන තැන් බුදුරජාණන්වහන්සේ නිවැරදි කළා.
සාරීපුත්ත මහරහතන්වහන්සේටත් වැරදෙනා නම්
අපි කවුරුන්ද?

**ඒ නිසා අපි, අපි ගැන අධිතක්සේරුවකට
එන්න හොඳ නැහැ.**

**සෑම විටම හොඳන්නා භාවය දැන ගැනීමෙන්මයි,
අපිට දැනුවත්භාවයට පැමිණිය හැක්කේ.**

ලෝකය කියන්නේ හාස්‍යයක.
සත්වයාගේ මොහය වැඩිවන්න, වැඩිවන්න
විකට ජවනිකා වැඩිවෙන්නවා.
හාස්‍ය රසය නව නව වැඩි වෙන්නවා.
**ලෝකය සංකීර්ණයි කියන්නේ,
ලෝකය ලස්සනයි කියන්නේ,
බලලා ඉවරයක් කරන්න බැහැයි කියන්නේ
ඔබේ සිත මේ සියල්ලටම වඩා
වේගවත්ය කියන කාරණයයි...**

මේ ලෝකයේ උපත ලබන
සෑම සත්වයෙකුම
ජරා, ව්‍යාධි, මරණ කියන කාරණා තුන
දෙවනිත් දරාගෙනමයි උපත ලබන්නේ.

**නමුත් රූපය කෙරෙහි ඇති
ඡන්ද රාගය නිසා
ඔබට මේ යථාර්ථය පෙනෙන්නේ නැත.**

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යනු
නිවීම උදෙසා ඔබ යායුතු මාර්ගයයි.
මෙයින් තොරව නිවීම උදෙසා
වෙනත් මාර්ගයක් නොමැත.

**මේ නිවීම උදෙසා වන මාර්ගය මිස
එලයක් නම් නොවේ.**

**මේ මාර්ගයේ ඔබ ගමන්කොට
එල අවබෝධ කරගත යුතුයි.**

**එසේ නොවුණහොත්
ඔබ තවත් සංචාරකයෙක් පමණක් වනු ඇත.**

**ජීවමාන ලොව්තුරා මුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩ
නොසිටියද හැම පන්සලකම, ආරණ්‍යයකම,
ගෙදරකම, හැම හදවතකම දෙතිස් මහා පුරුෂ
ලක්ෂණයෙන් ශෝභමාන වූ මුදුරුව නෙත ගැටෙද්දී,
ධර්ම රත්නය නිරතුරුවම ශ්‍රවණය කිරීමට ලැබෙද්දී,
මහා සංඝ රත්නය ජීවමානව වැඩ සිටිද්දී අප ශිල,
සමාධි, ප්‍රඥා මාර්ගයේ ගමන් කරන හුදු සංචාරකයෙක්
පමණක් නොවී එහි එලයන් අවබෝධ කරගැනීමට
දක්ෂ වුවහොත් එය අපගේ භාග්‍යයකි.**

නිරතුරුවම ඔබ කැමැතිම, අකැමැතිම
ස්වභාවයන් සොයා ගොස් ඒවාට මුහුණ
දෙන්න. අත්දැකන්න. අත්විඳින්න. ඒවාට
අලුමට ගැටීමට නොයන්න. මෙසේ
ක්‍රියාත්මක වෙමින් ඔබේ ශීලයන් සමාධියන්
නිරතුරුවම ස්වයං පරීක්ෂණයකට
ලක්කරන්න.

එවිට ඔබට පහසුවෙන් ප්‍රඥාවේ
මඟට අවතීර්ණ වීමට හැකියි.

‘මම’ කියන චරිතය හැම මොහොතකම පරාජය කර දමන්න. ‘මගේ ශීලය’, ‘මගේ සමාධිය’, ‘මගේ ප්‍රතිපදාව’, ‘මගේ ශ්‍රද්ධාව’..... මේවායින් ඔබ හිස්වන්න. මම ගැන අඩුවෙන් කතා කරන්න. මගේ හැකියාවන් ගැන අඩුවෙන් කතාකරන්න. **ඇති වෙමින් නැතිවෙන සිතක් සකස් නොවුණහොත් මේ කය ‘මම’ මළ කඳක් බව සිතන්න. අනිත්‍ය සංඥාවම වඩන්න. අනිත්‍යයට අයිති ලෝක ධර්මයන්ට නොඇලී, නොගැටී ප්‍රඥාව දෙසට ගමන් කිරීමට ඔබ දිරිමත් වන්න.**

කාමය වරදවා හැසිරීම සංසාරයේ අනන්ත දුක්
ගෙනදෙන අකුසලයකි. කාන්තාවකට, දියණියකට
විවිධත්වයෙන් යුත් රූමත්, සාමාන්‍ය හෝ අවලස්සන
ශරීර ස්වභාවයන් ලැබෙන්නේ පෙර සංසාරයේ
කරන ලද කුසල සහ අකුසල කර්මයන් නිසයි.
**පෙර සංසාරයේ කරන ලද කුසල නිසා තමන්ට
ලැබෙන පංච කලාණයෙන් යුත් රූපශ්‍රීය, අඟපසඟ
විචාරයකින් තොරව පරිහරණය කිරීම මහත්
අකුසලයකි.**

සංසාරයේ කළ පිංකම් නිසා
ඔබට ලැබුණු ඔය සුරූපී ශරීරය
'ප්‍රවේසමෙන් පරිහරණය කරන්න'
ලැජ්ජාව බිය දෙක ඇතිව....

එසේ නොවුණහොත්

**මේ වයසට යන, ලෙඩවෙන, මැරෙන
කුණු කය නිසා ඔබ කල්ප ගණනාවක්
සතර අපායේ දුක් විඳින
අදෘෂ්‍යයෙක් වේවි.**

ඔබ දක්ෂ වන්න සිතියෙන්, සිතියෙන් යුතුව
ස්වභාවධර්මය දෙස බලන්න.

එවිට ඔබ දකින්නේ ධර්මයේ ස්වභාවයයි.

ධර්මයේ ස්වභාවය වෙත කිසිවක් නොවේ.

‘අනිත්‍යය පමණමයි’.

ස්වභාව ධර්මයත්, ඔබත් දෙකක් නොව

එකක්මයි.

ලොව්තුරා මුදුරජාණන්වහන්සේ
දේශනා කළ සරල ආකාරයෙන්ම
ධර්මය ඔබේ ජීවිතයට ගලපාගන්න.

**මුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ
සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්
ඔබ සරල කමටහනක් කරගන්න.**

**ජීවිතයේ ගැඹුර
භාවනාවේ සරල භාවයෙන් පුරවාගන්න.**

පිංච හීවරණු

යටපත් කරදැමීම උදෙසා
ශීලයේ පරිපූරණ භාවයන්
ඒ තුළින්ම සමාධිමත් භාවයන්
සකස් කරගෙන

**පිංචත් ඔබ,
අරථවත් මනුෂ්‍යයෙක් වෙන්න.
ධර්මය තුළට එන්න.**

ඔබට ලස්සන රූපයක් අරමුණු වෙනවා.
රූපය කියන්නේ අනිත්‍ය දෙයක්.
නමුත් ඔබ එම රූපය තෘෂ්ණාවෙන් ගන්නවා.
මේ හේතුවෙන් සංස්කාර රැස්වෙනවා.
ඒ ඔබ අත්දකින්නේ අධර්මයයි.

**ඔබට ලස්සන රූපයක් අරමුණු වෙනවා.
ඔබ එය අනිත්‍ය වශයෙන් මෙහෙහි කරනවා.
ඔබ තුළ එම රූපයට තෘෂ්ණාවක්
සකස් වෙන්නේ නැහැ.**

**ඒ නිසාම සංස්කාර රැස්වීමක් නැහැ.
මේ ඔබ අත්දකින්නේ ධර්මයයි.**

ධර්මයන්, අධර්මයන් අතර තිබෙන වෙනස
පිටින් ඔබම අත්දැකීමෙන් හඳුනාගන්න.

**එවිට ඔබට දැනෙව්
මුදුරජාණන්වහන්සේ
ධර්මය මොහතරම් සරල කර
අපට දෙශනා කර තිබෙනවාද කියලා.**

පිංවත් ඔබ ඉදිරියෙන් සිටින සෑම මනුෂ්‍යයෙකුම
ඔබේ ගුරුවරයෙක් කරගන්න.

ඒ සෑම කෙනෙකුම ඔබට යමක් උගන්වනවා.
මොනවද ඒ අය උගන්වන්නේ?

ඔහු නරකයි, ඔහු හොඳයි, සත්පුරුෂයි.

ඔහු අසත්පුරුෂයි, චපලයි, ගුණමකුයි.

එයා මෛත්‍රීභාවයයි. කරුණාවන්තයි.

එයා අධාර්මිකයි, අර කෙනා ධාර්මිකයි.....

අවසානයේ කුමක්ද මේ සියල්ලන්ම

ඔබට උගන්වලා තිබෙන්නේ?

අනිත්‍යයි කියන කාරණයමයි.

ජීවිතය ආපසිසට හැරීම බලනවිට
හික්මුවට පෙනෙන්නේ
මේ අනිත්‍ය වූ පාඩම කියාදුන් සමාජයයි.
**පිංවත් ඔබ තුළම, ඔබ අසලම ධර්මය තිබෙනවා.
හොඳින් බලන්න, හොඳින් අසන්න.
එය ඔබට මුණගැසෙවි.**

මේ ධරම මාරගයේ ගමන් කිරීමේදී
ඔබට විකුණාහරා පුළුවන.
ඔබට විකිණෙන්නා පුළුවන.
හුඟාක පරීක්ෂකවෙහෙ....

**රූපය මාරයා හැටියට,
රූපය ඇසුරින් සකස් වෙන
පංච උපාදානස්කන්ධය
මාරයා හැටියට දකින්න.**

මේ කාරණා ටික සදහන් කරන්නේ භාවනා
හොඳරන පිංවතුන්ටයි.

ඔබ භාවනා හොඳරනවා කියලා
කොයිම අවස්ථාවකවත් දුක්වෙන්න එපා.
දුක කියන්නේ ‘ගැටීම’ කියන අකුසලයයි.

**එම නිසා පිංවත් ඔබත් තෙරුවන් කෙරෙහි
ශ්‍රද්ධාවෙන් දානය, ශීලය තූළ
හොඳින් හික්මෙන්න.**

එයත් උතුම්ම භාවනාවක්මයි.

පිංවත් ඔබ, හැමවිටම
ගෙදර සිටින අහෙක් අයට වඩා
වෙනස් කෙනෙක් වෙනහ.

**පංති කාමරයේ, කාර්යාලයේ, ගමේ, රටේ.... සිටින
අන්‍යයන්ට වඩා වෙනස් කෙනෙක් වෙනහ.
දන් දීමේදී, සිල් රැකීමේදී, භාවනා කිරීමේදී
අහෙක් අයට වඩා වෙනස් කෙනෙක් වෙනහ.
‘වෙනස්’ කියලා මෙනෙහි කියන්නේ ‘අර්ථයෙන්,
ධර්මයෙන්’ ගුණාත්මක කෙනෙක් වෙනහ කියලයි.**

පිංවත් ඔබත් අහෙක් හැමෝම වැඩකරන
කාලසටහනට,
ඒ අයුරේ චර්යාවට වැටෙන්න එපා.
**දාන, ශීල, භාවනා මාර්ගයේ
ගුණාත්මකව පෙරට යන්න දක්ෂ වෙන්න.
මොකද, ඔබ තුළින්මයි
ඔබේ සැහසීමත්, දුකත්
දෙකම සකස්වෙන්නේ.**

පිංවත් ඔබ ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරවයෙන්,
කරමළු විශ්වාසයෙන් බෙදන එක බත් හැන්දක,
ආරක්ෂා කරන එක සිල්පයක
දෙවියෙක, දිව්‍යාංගනාවක් දකින්න දක්ෂ වෙන්න.
**එක මොහොතක් අනිත්‍ය සංඥාව වැඩිමේදී,
එම අනිත්‍ය සංඥාව තුළින්
රහනවහන්සේ නමක් දකින්න
දක්ෂ වෙන්න.**

මේ මාර්ගයේ පෙරට යන්න.

අනුන් ආදරයට අරගෙන නොවේ,
නමා තුළිත්ම දුකේ අමිහිරි බව දැකලයි
එසේ කළ යුත්තේ.

**අනුන් කරන දේ කරන්න ගිහිත් නමයි
අපි සංසාරයේ නවමත් දුක තුළම සිටින්නේ.**

පිංවත් ඔබේ අතින් අල්ලාගෙන මේ ගමන යන්න කෙනෙක් නැහැ. මේ සටහන් තබන භික්ෂුව අනෙක් ස්වාමීන්වහන්සේලා වගේම ධර්ම මාර්ගයේදී යම් අත්දැකීමක් ලැබුවා සේම, සැඟවීමකින් තොරව එය මෙහි සඳහන් කර තිබෙනවා. භික්ෂුවට කළ හැක්කේ එපමණයි....

**පිංවත් ඔබ ‘ඔබේ’ අතින්ම අල්ලාගෙන
ධර්ම මාර්ගයේ පෙරට යන්න.**

ලස්සන තිබෙනහෝ රූපය තුළ නොවෙයි.

**රූපය කෙරෙහි සකස්කොටගත්
තෘෂ්ණාව තුළයි.**

රූපයට ඇති තෘෂ්ණාව අඩුකරගන්න.

**ඵච්ච ඔච්ච, රූපය
අසුඛ දෙයක් වශයෙන් පෙනේවි.**

මේ සතී තුරුම මිනිස් රූපය,
යමෙකු ලස්සනයි කියලා කියනවා නම්,
**සමූහ දිව්‍යතලවල වැඩසිටින දිව්‍යාංගනාවන්,
දෙවියන්ගේ දිව්‍ය රූපවල අසිරිය,
ලාලිතය, කාන්තිය වර්ණනා කිරීමට
භාවිත කළයුතු වචනය මොකදද කියන්න
හික්මුවට හේරෙන්ගේ නැහැ.**

තොරැවන් කෙරෙහි විශ්වාසයෙන්,
වීරයයෙන් යුතුව උකෙන් මිදීමට
ඔබ හැඟී සිටින්න.

**උකෙන් මිදීම උදෙසා එකම දෙයයි
ඔබ හැතිකරගත යුත්තේ.**

ඒ රූපය කෙරෙහි ඇති තෘෂ්ණාවයි.

දූහසක දේවල නිරතුරුව සිතන ඔබ,
ඒ සියලුම ගැන සිතීම මොහොතක් නවතා,
තෘෂ්ණාව නමැති
එකම කාරණය ගැන සිතන්න.

**එවිට ඔබට දැනේවි
දූහසක දේවල අපි සිතන්නේ
‘තෘෂ්ණාව’ නිසාමයි කියලා.**

ධර්ම මාර්ගය තුළ ගමන් කරන ඔබ කිසිවිටෙකත් ප්‍රශ්න හෝ පිළිතුරු අතර සිරවෙන්න එපා. විවෘත වූ ධර්මයකුයි ඔුදුරජාණාන්වහන්සේ දෙශනා කර තිබෙන්නේ. එම නිසා හැති ප්‍රශ්නයක් ඔබ ඇතිකරගතහොත් මිසක්, ප්‍රශ්න තිබෙන්න විදිහක් හැහැර. ප්‍රශ්නයක් හැති තැන පිළිතුරක් කෙසේ පවතින්නද?

**නිවීම කියන්නේ ප්‍රශ්නයක් හෝ පිළිතුරකට ලඝු නොවන
උතුම් අවබෝධයක්.**

පංච උපාදානස්කන්ධය කියන වචනයේ අර්ථයක් තිබෙනවා. එහි තේරුම පසුපස අපි පැටලෙමින් සිට එළක් හැහැ. මොකද පංච උපාදානස්කන්ධයේ සැබෑම අර්ථය අනිත්‍යය නිසා. මොන යම් හෝ වචනයක අර්ථයත් අනිත්‍යයි.

**මොකද වචනයක් යනු
පංච උපාදානස්කන්ධයක්ම නිසා.**

ලොව්තුරා මුදුරජාණන්වහන්සේ ප්‍රමාදීභාවය යනුවෙන් දේශනා කරන්නේ උදේම හැඟිටින්න, කාර්යාලයට යන්න, පාසලට යන්න..... ප්‍රමාද වෙනවා කියන කාරණය නොවේ.

ප්‍රමාදීභාවය කියලා මුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සත්වයා සතර අපායට වැට්ලා කල්ප ගණන් ප්‍රමාදවීමයි.

පිංවත් ඔබේ ඇසට පෙනෙන සෑම තිරිසන්
සත්වයෙක්ම පෙර ජීවිතයක මනුෂ්‍යයෙකි. මනුෂ්‍ය
ජීවිතයෙදී සිල්පදයක් ආරක්ෂා කරගන්නට හැක.
සිල්පදයක වටිනාකමක් දැක්කට හැක. දන්
දුන්නට හැක. සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළේ හැක.
කළයාණම්‍ය ආශ්‍රයක් හැක.

ජීවිතය ආශ්‍රවාදයක්ම කරගන්නා...

බුදුරජාණන්වහන්සේ නමක් මේ මොහොතේ
ජීවමානව වැඩ සිටියත්, තිරිසන් සතෙකුට,
ප්‍රේතයෙකුට ඉන් එලක් හැරුණු ඔවුන් තෙරුවන්
හඳුනන්නට හැරුණු.

එම නිසා ජාති ආගම් හේදයකින් තොරව, සැබෑම
ප්‍රමාදීභාවය කියන කාරණය, පිංවත් ඔබ හොඳින්
දැනගත යුතුයි.

**මොකද දානයට ශීලයට භාවනාවට අප්‍රමාදී
පිංවතාමයි ලෝකයේ සැප ලබන්නේ.**

පිංවත් ඔබ ගන්නා හුස්ම පොදින්
කය ජීවත්වන හැටිත්,
එම හුස්ම පොදු නාසයෙන් පිටකරන මොහොතේ
‘මේ කය මැරෙනවා’ කියන කාරණයත්
හුවණින් දකින්න.
ඕනෑම තමයි ජීවිතය....

හුස්ම රුලුලක් ඉහළට ගන්නකොට ‘ජීවිතය’
කියලා දකින්න. එම හුස්ම රුලුල නාසයෙන්
පිටවෙනකොට මරණය මහසින් දකින්න. හැටින
හැටිනත් මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. ජීවිතයත්
මරණයත් අතර ඇති කෙටිභාවය දකින්න.

**ජීවත්වීමට ඇති තෘෂ්ණාව හේතුවෙන්
කාය සංස්කාර සකස්වන හැටි දකින්න.**

පිංවත් ඔබට පුළුවන්ද එක දවසක් ගෙදර අනහැරලා පිට ප්‍රදේශයකට ගොස් ඉන්න. ඔබට පුළුවන්ද සතියක් ඔබේ ඥාතීන්ගෙන්, ව්‍යාපාරයෙන් මිදිලා වන්දනා ගමනක් යන්න. භාවනා වැඩසටහනකට යන්න?

උත්තරය ‘ඔහැ’ නම් ඔබ සිතන්න, ක්ෂණිකව ඔබ මියගියහොත් කෙසේ නම් ඉහත උපදානයන් අනහැර ගන්නද? කියලා.

ඔහැට තමයි, භවය සකස්කරන ‘උපදානය’ කියන්නේ.

පිංකම් උදෙසා බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ධර්මයේ
අර්ථයම කියන ගුරුවරුන් වෙත යන්න. එම
ස්ථාන කොයා යන්න.

**දරුවන් විසින් හැකිතාක් තම මවුපියන්,
ආච්චිලා, සීයලා නිවසින් බාහිර පිංකම් සදහා
යොමුකරවන්න.**

මෙම භාවනාව කියන්නේ ‘අනභරීමක්’. කුමක්ද අනභරෙන්නේ? ක්‍රෝධය, දවේශය, ව්‍යාපාදය. මේවා අනභරෙද්දී ඔබ තුළ අන්‍යයන් කෙරෙහි කරුණාවක් සකස්විය යුතුයි.

එහෙම සකස් වුණොත්, ඔස් රථයෙදී ඔබේ ආසනය පරිත්‍යග කිරීම බොහෝම සුළු දෙයක්.

වර්තමානයේ ඔබට ඇසෙන දකින දේවල්
තුළ සංසාර බිය වසා දමලයි තිබෙන්නේ.

**ඕනෑම මනුෂ්‍යයෙක් මියගියාම නැවත
උපදින්නේ ‘දිව්‍යලෝකයේමයි, මනුෂ්‍යයන්
අතරමයි’ කියන දැක්ම සමාජයේ
මුළු බැසගෙන තිබෙන්නේ.**

මේ සටහන් කරන භික්ෂුව වැඩියෙන්ම
කැමැති, සතර අපාය ගැන කතා කරන්නයි.
මොකද සතර අපාය කෙරෙහි ඇතිවූ බියමයි,
මේ සටහන් ලියන්න අවශ්‍ය අවබෝධය
ලබාදුන්නේ.

**භික්ෂුව අභිමානයෙන් කියනවා, අතීත
භවයන්හිදී මා සතර අපායන්හි සෑම බිම්
අඟලකම සපර්ශ කළ අයෙකුමයි කියලා.**

**පිංචන් ඔබ නිහතමානී වෙන්න... යම් පිංචනෙකුට
සිතෙනවා නම්, තමා සතර අපායේ ඉපදී නැතැයි
කියලා, ඔහු මෝහයේ ආශාදිය තුළ සිටින
කෙනෙක් බව සිහිකරන්න. එම සිතිවිල්ලෙන් ඔබ
මිදුනොත්, එය මේ ජීවිතයේදී ඔබ සිතූ උතුම්ම
සිතිවිල්ල වෙනවා.**

ධර්මයේ ස්වභාවයන් දෙකක් නොමැත.

ධර්මයේ කාලීන හෝ අතීත කියා දෙකක් නැත.

ධර්මයේ ගැඹුරු හෝ නොගැඹුරු කියා දෙකක් නැත.

ධර්මය යනු එකම අර්ථයකි.

එම අර්ථය නම් අනිත්‍යයයි.

සමහර පිංවතුන් සිටිනවා
අතීතයේ තමන් අතින් සිදු වූ
වැරදි ගැන පසුතැවෙන අය.
අතීතයේ කළ වැරදි ගැන පසුතැවීමෙන්
තව තවත් අකුසලමයි සිදුවන්නේ.
**එහිසා ඔබ දක්ෂ වෙන්න,
හැකිතාක් කුසල සිදුකරමින්
අතීත අකුසල යටපත්කොට දමන්න.**

**ඔබ අතින් සිදුවූ කුමන අකුසල කර්ම නිවුණද,
දැනුවත්ව හෝ අනවබෝධය නිසා සිදුවූ වැරැදි
නිවුණද, වේඩ්ව දේ ගැන, අතීතයට ගිය දේ
ගැන පසුතැවිලි නොවී වර්තමානයේ නිවැරැදිව
ජීවත්වෙන්න දක්ෂ වෙන්න.**

සතර අපායේ සත්වයා විඳින දුක ගැන
අවබෝධයකින් තොරව, සතර අපායෙන් මිදීම
යනු ප්‍රශ්නාර්ථයකි.

**නිරිසන්, ප්‍රේත, නිරය, අසුර ලෝකයේ දුක් විඳින
සෑම සත්වයෙකුම, පෙර ජීවිතයකදී ඔබත්, මමත්
වැනි මනුෂ්‍යයෙකුම බව සිහිපත් කරගන්න.**

ඔබ නිරීක්ෂණ සතෙක් දුටුවහොත් එම නිරීක්ෂණ
සතාගේ රූපය තුළින් දුසිල්වත් මනුෂ්‍යයකුගේ
රූපයක් සිතින් මවාගන්නා දක්ෂ වෙන්න.

ඔබ ප්‍රේමයකුගේ රූපයක් දුටුවහොත්, මසුරු
මිනිසකුගේ රූපයක් එම රූපය තුළින්
මතුකරගැනීමට දක්ෂ වෙන්න.

පිංවත් ඔබ, සීලයෙන් පරිපූරණ නම් අමනුෂ්‍යයකුට
ඔබට කළහැකි දෙයක් නොමැති බවට ධර්මයේ
නාමයෙන් ඔබ තුළ විශ්වාසයක් තිබිය යුතුයි.

**හැබැයි එම සීලය තණහා, මාන්ත, දිව්යිවලින්
අපිරිසිදු නොවිය යුතුයි.**

ආරයකාන්ත ශීලයට පැමිණි කෙනා සිල්පදයක්
බිඳීම දකින්නේ පිරිසක් මැද නිරවස්ත්‍රව සිටීමටත්
අන්ත දෙයක් විදියටයි.

**ඒ නිසා කැඩුණු සිල්පදය වහා නිවැරදි කරගන්නවා.
වැරද්ද දකිමින් නැවත නොබිඳෙන ආකාරයෙන්
නිවැරදි වෙන්නවා.**

රහනන්වහන්සේ නමකගෙන් මුසාවාදා වේරමණී...
සිල්පදා ආයාසයකින් තොරවම ආරක්ෂා
වන්නේ, මේ ලෝකයේ ලෝකුම බොරුව වන,
‘ලෝකය සැපයි’ කියන මුසාවාදය හොකියන,
‘සංවිජ්ජාදානස්කන්ධය දුකයි’ කියන අර්ථයම
ප්‍රකාශ කරන උත්තමයා හිසයි.

ලෝකය තුළ ඇස, කන, නාසය, දිව, මනස, කය නිබේනවා.
ඒ ලෝකය තුළ ඉර, හඳ, තරු, අම්මා, නාත්තා, දරුවා
සිටිනවා. ඔබ මේ සියලුම මගේ ලෝකය තුළ බැඳගෙන
සිටින්නේ තෘෂ්ණාව නමැති යදුමිනි. තෘෂ්ණාව නමැති
සංසාරයක් පුරාවට ශක්තිමත්ව වැඩුණු යදුම ආරය
අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කර සිඳුදමා ගතහොත්
ඔබට ඉහත ලෝකය අනන්තරේනවා.

අප ජීවත්වන සමාජය
ඉබේ සංකීර්ණභාවයට පත්වන්නේ නැත.
**සමාජයේ සංකීර්ණභාවය කියන්නේ
මනුෂ්‍යයාගේ අධිවේගී සිතුවිලිවල එළයයි.**

මනුෂ්‍යයා රජපයක් කෙරෙහි ඇතිකරගත්
තෘෂ්ණාව වැඩිවන්න, වැඩිවන්න
එවා අයිතිකර ගැනීමට උපක්‍රම යොදනවා.
වෙහෙස ගන්නවා.

**අරඹුද, ගැටලු, තරග.... මේ හේතු හේද,
සමාජයේ සංකීර්ණභාවය හැටියට
අපි දකින්නේ?**

මනුෂ්‍යයා තෘෂ්ණාව පසුපස හඬා යන්න
හඬා යන්න දුක වැඩි වෙනවා.
සැප සොයන්නයි හඬා යන්නේ,
නමුත් සකස වෙන්නේ 'දුක'....

**අප්‍රමාණ කැපවීම් කරලා සැපයක් ලැබුණත්,
එය බොහෝම කෙටි ආශ්වාදයක්.
ඒ ආශ්වාදය අභිබවා ජරා, ව්‍යාධි, මරණ,
ශෝක පරිදේව නැගී සිටිනවා...**

පිංවත් ඔබ සිහිපුටවනු ලබන
ලෝකය මොනතරම් අසාධාරණද කියලා.

ප්‍රශ්නය තිබෙන්නේ

**මෙතරම් අසාධාරණ ලෝකයකට,
ඔබ 'මේ තරම්ම ආදරය කරන්නේ'
ඇයිද කියලා...**

නිරිසන් ලෝකය යනු අකුසල කර්මයන්ගේ
මවුබිමයි. අකුසල මවුබිමේ ඉපදෙන සෑම
නිරිසන් සතෙකුම, පෙර ජීවිතයේ සත්ව
ඝාතකයෙකුමයි. පාපකාරී ජීවිත ගතකළ
එම සත්වයන්ට අකුසල සංස්කාර විපාක
දෙන ධර්මතාව අපට නවත්වන්න බැහැ.

**අපි සංස්කාරවලින්
මිදෙන දිශාවටම ගමන් කරමු.**

පිංවත් ඔබ, ව්‍යාපාර රැකිරක්ෂා කරමින්
පිංවශීලය නිත්‍ය ශීලය හැටියට
සමාදානව පිවිත්වෙන්න.

**ශීලයක් සමාදානවීමට පෙර
එම ශීලයේ ඇති වටිනාකම
මෙහෙහි කොට, ශීලය කෙරෙහි
ගෞරවය සකස්කොට ගන්න.**

මස් මාංශ, නිර්මාංශ ලෝකයට අයිති දේවල්.
ලෝකයට අයිති දේවල් ලෝකයේම නිබීමට
ඉඩහැර, ලෝකයට ඔබ බැඳෙන තෘෂ්ණාවෙන්
මිඳෙන. මස් මාංශ කෙරෙහි සකස් වුවද, නිර්මාංශ
කෙරෙහි සකස් වුවද තෘෂ්ණාව යනු දුකෙහි
නිර්මාණකරුවාම බව දකින්න. ඔබ දරාගෙන සිටින
ශරීරය නමැති මස් ගොඩේ හිමිකාරීත්වය ඔබට
ලබාදෙන්නේ සංස්කාර කෙරෙහි සකස්කොට
ගන්නා තෘෂ්ණාව නිසාම බව දකින්න.

**මුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළ
ධර්මයේ ඇසෙන් ලෝකය දකින්න.**

තමාගේ කැමැත්ත, අකැමැත්ත
තමාට අයිති හැකි කොට,
අනුන්ගේ කැමැත්ත අකැමැත්ත
ඔබ ඔබේ කරගන්න ඒපා.

ඒ ඔබ ඔබේ කරගන්නේ ‘දුකයි’.

රූපයට දූවේෂ කරලා වගේම
මෙහි කරලත් වැඩක් නැහැ.
රූපය කියන්නේ ඇස් බැහැරුමක්.
**රූපය නිබේන්තේ විදීමට නොවේ,
අවබෝධ කරගන්නයි.**
**යමෙක් රූපය සතුවන් ගනී නම්,
ඒ ඔහු සතුවන් ගන්නේ ‘දුකයි’...**

**සිත කියන්නේ ‘අංක එකේ රස්තියාදුකාරයෙක්’
කිව්වොත් එහි වරදක් නැහැ. මේ ජීවිතයේදී
පමණක් නොවේ. අතීත, අනාගත භවයන්හිදී,
සත්වයාට දුකත් සැපත් උරුමකොට දෙමින්
ඇවිද්දුවන්නේ අවිද්‍යාවෙන් පෝෂණය වූ සිත
විසින්මයි.**

මෙය සටහන් තබන භික්ෂුවට හිතෙනවා, මේ අකීකරු,
රස්තියාදුකාර, මාන්හක්කාර හැඟැදිවිට සිත දමනය
කරගන්නේ කොහොමද කියලා. එය මොනතරම්
ආශ්වර්යයක්ද කියලා. ඒ උදෙසා කළ කැපකිරීම
කොතරම්ද කියලා. **මෙහෙම හිතෙනකොට ලොව්තුරා
බුදුරජාණන්වහන්සේට අප්‍රමාණ වාරයක් හදවතින්
වන්දනා කරනවා. උන්වහන්සේමයි භික්ෂුවට මාර්ගය
වුණේ...**

අපි හැම මොහොතකම
උකෙන් මිදීමට පාර අසාගන්නේ
උක තුළම ජීවත් වෙන කෙනෙක්ගෙන්.
**එහෙම කෙනෙක් පාර කියන්නේ
‘උකටමයි’.**

**මුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා ධර්මයේ
සන්දිට්ඨික ගුණය ගැන. ඒ නිසා ඔබ අවංක නම්
එහි ප්‍රතිඵලය ස්ථිරයි. මුදුරජාණන්වහන්සේමයි අපට
දුකෙන් මිදෙන පාර පෙන්වන්නේ. එසේ නොමැතිව
හඳුනනේ ග්‍රහයෙක්, දේවාලයක දෙවියෙක් නොවේ
ඔබට දුකෙන් මිදීමේ පාර පෙන්වන්නේ.**

පිංවත් ඔබට දැනෙනවා නම්
‘අහේ මේ ජීවිතය දුකයි’ කියලා,
කවුද ඔතැනට එන්න ඔබට පාර පෙන්නුවේ?
එකක් පැහැදිලියි ස්ථිරවම.
ඒ මුදුරජාණන්වහන්සේ නම් නොවේ.
මුදුරජාණන්වහන්සේ කවදාවත් ඔබට
දුකට පාර පෙන්වන්නේ නැහැ.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ
ලෝකයට පාර පෙන්වන්නේ
ඔබට උපරිම සැපයට ඔසවා තැබීමටයි.

**ඒ නිසා එම උත්තම ධර්ම මාර්ගය
ඔබ ඔබේ මාර්ගය කරගැනීමට
දැක්ෂ වෙන්න.**

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ
දෙශනා කරනවා පින කියන්නේ
සැපයට කියන නව නමක් කියලා.

**සැපය හීනයි කියන්නේ
පින හීනයි කියන එකයි.
ඉවසීම තිබෙනවා නම්
තේරුම් ගැනීමට
ඉතාමත් පහසු සම්කරණයක් මේක.**

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙශනා කරනවා
'මහණෙනි, කාමයේ ආශවාදයක් තිබෙනවා.

ඒ නිසාමයි සත්වයා මේ තරමටම ඇස, කන, දිව,
නාසය, මන, කය කියන ආයතන පිහිටන්න උත්සහ
ගන්නේ.

**නමුත් කාමයේ ආශවාදය වගේම ආදීනවයකුත්
තිබෙනවා.**

කාමයේ ආශවාදය කෙටියි.

**ඒ උදෙසා විඳින්නට වන ආදීනවය අති දීර්ඝයි,
කටුකයි...**

යමෙක් ආදරයේ නාමයෙන්
තව කෙනෙක් සමග බැඳෙන්නවා කියන්නේ
**කෙටි ආශ්වාදයක් උදෙසා
අති දීර්ඝ වූ
කටුක ආදීහවයකට
බැඳෙන්නවා කියන එකයි.**

සසර ඔබත් මමත් පැමිණි දුර
ඉලක්කම්වලින් සටහන් කළ නොහැකිකි.
එහෙත් ඔබටත් මටත් දැනෙන්නේ
අපි මේ ජීවිතයේදීත්,
සෙර ජීවිතයේදීත් පැමිණි ගමන පමණයි.
හවයේ දුර ගැඹුර වසාදමන
මාර ඇස්බැන්දුමෙන් අප මිදිය යුතුයි.

මේ මොහොතේ ඔබ ජීවිතය තුළින් අත්විඳින
රූපයේ අවපැහැය, අලපේශාධ්‍යභාවය,
චන්ද්‍රොහොසත්කමේ අඩුව ගැන

දක්වීම පසෙක තබා

**මේවා නොලැබීමට හේතුවත්, ඒවා ලැබීමට
මාර්ගයත් සොයා බලන්න.**

**ඔබ කැමැති සෑම ලැබීමේ මාර්ගට නම්,
ඒවා නොලැබීමට හේතුවන්නාවූ අකුසලයන්
ජීවිතයෙන් අනහරින්න.**

ජීවත්වීමට ඇති කෙටි කාලයෙදී
බොහෝම ඉවසීමෙන්
ජීවිතය නිවැරදි මඟට ගන්න.
**ඊළඟ සුගතිගාමී ජීවිතය සඳහා
මේ කෙටි කාලය
කළමනාකරණය කරගන්න.**

ඔබ පෙර ජීවිතයේ කරගත් දෙයට
වර්තමානයේ වෙර කරන්න එපා.
මේ ජීවිතයේ ඔබට ලැබුණු දුර්වල රූපය,
අධ්‍යාපනය, රැකියාව, විවාහය, සමාජ
තත්ත්වය ගැන දුකවීම පසෙක නඬා
**දානය, ශීලය, මෛත්‍රිය,
තෙරුවන් ගුණ ගැනම සිතන්න.**
**නොලැබුණු දෙය
ලබාගැනීමේ මාර්ගයට අවතීරණ වෙන්න.**

ජීවත්වීමට ඉතිරිව ඇති කෙටි කාලය
අවුරුදු ලක්ෂ ගණනින් ආයුෂ විඳින
සමූහ ප්‍රභාෂ්වර දෙවියෙකු දිව්‍යාංගනාවක
වීම උදෙසා කැපකරන්න.

**මේ ජීවිතයේදී ඔබට
අර්ථාන්විත ලෙස යෙදිය හැකි
සැබෑම ලාභදායී ව්‍යාපාරය
එයම ඔබ හඳුනාගන්න.**

අවංකව ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන කිසිම කෙනෙකුට ‘මට වැරදුණා’ කියලා කියන්න තැනක් නැත.

අතීත අකුසල සංස්කාර හේතුවෙන් යම් තැනකදී වැරදුණොත් එය හේතුවල ධර්මයන්ට අනුව ජයග්‍රාහීව ජීවිතයට ගලපාගන්නවා.

මෙය තමයි ශ්‍රද්ධාව නමැති පරම ධනයේ ලක්ෂණය.

ශ්‍රද්ධාව නමැති
පරම ධනයේ හිමිකාරීත්වය
මුලින්ම ඔබ අයිති කරගන්න.

**එවිට රැසියල් ශත
ඔබේ ජීවිතයේ
දෙවැනි තැනට වැටේවි.**

ශ්‍රද්ධාව ඇති පුද්ගලයාට
ජීවිතය කියන කාරණයෙදිත්,
මරණය කියන කාරණයෙදිත්
ජයග්‍රාහී අවසානයක්මයි දැවෙන්නේ.

බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ධර්මය
දුක ගැන කතාකරන දහමක් නොව,
දුක අභිබවා සැප අයිති කරගන්නා දහමක්.

**අවශ්‍ය නම් දුකත්, සැපත්
දෙකෙන්ම මිදිය හැකි දහමක්.**

ලෝකයාට බැඳී යනවිටයි
දුකට ඔබ බැඳී යන්නේ.
මේනැන් අවබෝධයෙන් දකින්නයි
ඔබ අප්‍රමාණව වෙහෙසෙන්නේ.

**නමුත් මේ පුංචි දෙය
මහමෙරක් වශේ දැනෙන්නේ
තෘෂ්ණාව කියන
එකම කාරණය නිසාමයි.**

රජපය කෙරෙහි ඡන්ද රාශය නිසාම
ජීවිතවලට වැඩි වටිනාකමක්,
අධි තක්සේරුවක් දෙනවා.

**මේ අධි වටිනාකම
ජීවිතයට ලබාදෙන කිසිවකුටත්
සුවසහසු මරණයකට නම්
යන්න බැහැ.**

මරණය කියන්නේ අපි කතාකරනවා,
හිනා වෙනවා වගේ ලෙහෙසි පහසු දෙයක්,
විනෝදකාමී දෙයක් නොවෙයි.

**ශීලයෙන් අපි පරිපූරණ නැති නම්
මරණය කාටත් මරණ දණ්ඩනයක්
බවට පත්වෙනවා.**

මරණය කියන්නේ, තමන් මගේ කොට
අල්ලාගත් සියල්ල අත්හැර දැමීමට
සිදුවන අවස්ථාවක.

**මාර සිත ඔබව භවයේ වැඩි දකක් කරා
ඇදැදැමීමට අකුසල් සිත් මතුකර දක්වනවිට,
ශීලයෙන් පරිපූරණ කෙනාමයි
එම මාර අකුසල් සිත් යටපත්කර
සුගතියට අවශ්‍ය කුසල් සිත්
මතුකර ගැනීමට දක්ෂ වෙන්නේ.**

ඔබ සතර අපායෙන් මිදී නොමැති නම්,
අවම වශයෙන් ශීලයෙන්වත්
පරිපූරණ නැතිනම්,

මොහු තරම් පිංකම් කර තිබුණත්,

ඔබ මියයන මොහොත

හරිම භයානකයි.

නිර්ණාත්මකයි.

ඔබ ප්‍රශ්න, පීඩා, දුක් කම්කටොළුවලින් දැවේ නම්
තෙරුවන් කෙරෙහි විශ්වාසය තබමින්,
නිරතුරුවම ශ්‍රී ලයක පිහිටා එය ආරක්ෂා කරමින්,
දන් දෙමින්, ලෝකයට මෙහි වඩන.

**අකුසලය පැරදවිය හැක්කේ
කුසලයෙන්ම බව සිතන්න.**

ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ
ඔබ ඉදිරියේ තබා ඇති මාර්ගය පිළිගන්න.

‘සියලු සංස්කාරයෝ’ අනිත්‍යයි කියන

සම්බුදු වදනට

ඔබේ ජීවිතය තුළින් අරථයක් දෙමින්

සංස්කාරයන්ගේ ශක්තිය,

සංස්කාර නිරෝධය උදෙසාම

ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන්,
තෙරුවන් උදෙසා

**ඔබ ජීවිතය අනන්තය
බියවෙන්න එපා.**

ජීවිතය බැඳී තිබෙනහෝ

‘තෘෂ්ණාව’ නිසාමයි.

ඔහු නමයි

අවබෝධය සැඟවී තිබෙන තැන.

ඔය තැන ඔබ

පහදා ගත යුතුමයි.

ඔබ තවමත්

මුදුරජාණන්වහන්සේ උදෙසා

ජීවිතය අනභරීමට සූදානම් නැතිනම්

එහි තේරුම, ඔබ තවම

මුදුරජාණන්වහන්සේ කවුද කියන කාරණය

අවබෝධ කරගෙන නැත.

අමුලිකා ශ්‍රද්ධාව කියන යතුර මෝහය
මුහුකරලයි හදලා තිබෙනහේ. එය අභියෝග
සහිත අවස්ථාවලදී දියවෙලා යනවා.
ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව බුදුරජාණන්වහන්සේගේ
ගුණයන් කෙරෙහි අවබෝධයෙන්, සැබෑම
විශ්වාසයෙන් හැදිලා තිබෙනහේ.

**අභියෝග ඉදිරියේ ඒ විශ්වාසය කඩදාවත්
ඔබට අතහැරෙනහේ නැතැ.**

බුදුරජාණන්වහන්සේගේ බරම ශක්තිය
අයෝමය ශක්තියකි.

**එම ශක්තිය තුළ සිටිමින්
අපි ජීවිතය දකින්න ඕනෙ.**

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ හැහැර, නට්ටු දෙකේ ගෙයක් හදාගෙන, හොඳ රැකියාවක් කරගෙන, විවාහයක් වෙලා දරුවු මුණුබුරන් හදාගෙන ජීවත්වෙන්න, එය සැපයක් කියලා. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ හැහැර කිසිදු දිව්‍ය බ්‍රහ්ම තලයක එක දශමයක හෝ ස්ථිර සැපයක් තිබෙනවා කියලා. ඇයි භාග්‍යවතුන්වහන්සේ එහෙම දේශනා නොකළේ? අහෝ මේ සත්වයා ඒ කෙටි සැපයට මුලාවී අබුද්ධෝත්පාද කාලවල කල්ප ගණන් දුක් විඳී කියන මහා කරුණාවෙන්මයි.

ඔබ උදෙසා එවන් අසිරිමත්
කරුණා ගුණයක්
භූමි දරාගෙන වැඩසිටි
උතුම් ශාස්තෘත්වභාවයෙන්
මහා කරුණා ගුණයේ සෙවනට
ඔබ ඉටු වෙන්න.

**එවන් අසිරිමත්
ශාස්තෘත්වභාවයේ නමකගේ රැකවරණයෙන්
ඔබ දුරස් වෙන්න එපා.**

ලෝකයේ අරථය
අවිද්‍යාවෙන් පටලවා ගතහොත්
පිංවත් ඔබ තුළ අවිද්‍යාවේ දළ මෝදුවෙනවා.

**අවිද්‍යාවේ දළ අතර සුවසේ වැඩෙන
අකුසල මූලයන්
ඔබේ සුගතියේ සැපය මරාදමනවා.**

පිංවත් ඔබ දක්ෂ වෙන්න
මාරයා ලෝකය සැලසුම් කරන දිශාවට හොඳ,
**සද්ධර්මයේ අර්ථයන් වැඩෙන දිශාවට
ගමන් කරන්න.**

ධර්මානුකූලව ජීවිතය ගලපාගැනීමට
නොහැකි අය
ඕනෑම දිශාවකට ගියදෙන.

**පිංවත් ඔබ ගලා එන මුදල හමුවේ
දුක සැප පටලවාගන්න එපා.
ආශ්වාදය හමුවේ ආදීනවයක් තිබෙනවාමයි.
එය ධර්මතාවකි.**

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුව
මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව උදෙසා සැබෑ ලෙසටම
ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට අවශ්‍ය නම්
මනුෂ්‍යයා සිල්වත් කිරීමෙන් පමණයි
එය කළ හැකිකෙ.

**දුස්සීලභාවයමයි ආයුෂ අඩුවීමටත්,
රෝගාබාධවලටත් හේතු සාධක වන්නේ.**

උතුම් අනාගාමී ඵලයට පත්වූ
උපාසක මහත්මයාන,
අද පැවිදිවෙච්ච සාමනෙරයන්වහන්සේට
වන්දනා කළ යුතුයි.

**පැවිදිභාවයේ වටිනාකම මුදුරපාණන්වහන්සේ
එසේයි දේශනා කොට තිබෙන්නේ.**

ගිහි පිංවතුන් දරණු උසස් වෘත්තීන්
උතුම් අනාගාමී ඵලයටත් වඩා
ඉහළ බව සිතන්න හොඳ නැත.

එය ඔබට අහතූරක්මයි.

දැනුම භාවිතයෙන්
අපට කඩදා වන
සිත පිරිසිඳු දැනගන්න බැහැ.
**ප්‍රඥාව භාවිතයෙන්මයි
සකස් වෙන සිතුවිලි
යහපත් කරගත හැකිවන්නේ.**

වර්තමාන සමාජයේ විද්‍යුෂ්‍ය දරුවාගේ
පටන් වැඩිහිටි අය දක්වාම ශරීර මාංශය
හිරකොට, නදකොට ඇඳුම් අන්දවා ‘මසම’
ලෝකයාට පෙන්වා, නමන් කාමච්ඡන්දයන්
සකස්කොට අනුන් තුළද කාමච්ඡන්දයන්
සකස් කිරීමේ බරපතල අකුසලය නිරතුරුව
සිදුකරගනිමින් පවතිනවා.

මුද්‍රප්තාණුභාවිතයක් දෙශනා කරනවා
යමෙක් රූපය අභිනන්දනය කරන්නද,
ඔහු සතුටින් පිළිගන්නේ
‘දුකයි’ කියලා.

ලෝකයේ අවවාද අතරින් අග්‍රම අවවාදය
බුදුරජාණන්වහන්සේගේ අවවාදයයි.

මොකක්ද අපට බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙශනා
කරන උතුම්ම අවවාදය?

**‘ලෝකය යනු දැනුමෙන් සුවසත් කළ හැකි
දෙයක් නොව, ප්‍රඥාවෙන්ම අවබෝධ කළ යුතු
දෙයක්’ බවයි.**

ප්‍රශ්න ඇතිවන විට
සද්ධර්මයයි මුණාගැසෙන්නා ඕනෙ.

**ඔබේ ජීවිතයට පැමිණෙන කුමන ප්‍රශ්නයකට වුවද
නිවැරැදි විසඳුම ඇත්තේ**

සද්ධර්මය තුළයි.

සද්ධර්මයයි ජීවමාන මුදුරජාණන්වහන්සේ.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙශනා කරනවා
**‘අද කළ යුතු දේ අදම කරන්න.
හෙට මරණය පැමිණිය හැකියි.
සේනා සහිත මාරයා සමග
කවර සැලසුම්ද? කවර ගිවිසුම්ද?’** කියලා.

පිංවත් ඔබ හොඳන්නා,
මාර සේනාවේ ඉලක්කයන් තිබෙනවා.
රූප පෙන්වා ඔබේ අකුසල මුලයන් වැඩිකරනවා.

අනිත්‍ය සංඥාව

**පිංවත් ඔබේ ජීවිතය කිට්ටුවට ගන්න.
ඵව්ව ඔබ ධර්මයට ගොඩාක් කිට්ටු වෙනවා.**

පිංවත් ඔබ,
කාමාස්වාදය නිසා ලබන කෙටි සැපය
නිරයේ මහා ගිහි ජාලාවක් ලෙස දකින්න.

**ඔබ ලබන කෙටි වින්දනය
කල්ප ගණනක් දීර්ඝ වූ
මරණීය අඥානාවක් ලෙස දකින්න.**

වයස් හේදයකින් තොරව,
තාක්ෂණික මෙවලම්
මනුෂ්‍යයා පංච හීවරණයන්ගේ
වහලෙකු බවට පත්කොට තිබෙනවා.

**තාක්ෂණික මෙවලම් තුළින්
මනුෂ්‍යයාට කතා කරන ලෝකය,
දැප්පා බිය හීනවී ගිය ලෝකයක්.**

පිංවත් ඔබ කඳුළු ක් හෙළන්නේ
අතීතයේ ඔබ කාටහරි
කඳුළු ක් දුන් නිසාමයි.

ඒ නිසා ‘කඳුළු ළඟ ඔබ නවතින්න’.
කඳුළු ළඟ නවතින්න කියන්නේ,
අකුසල් උදෙසා කඳුළුවලට හේතුවන
තව තවත් අකුසල් කරගන්න
එසා කියන කාරණයයි.

බුදුරජාණානුභවනන්සෙ කාන්තා විමුක්තිස
කියන්නෙ දුකට එරෙහිව සටන් කිරීමට
හොටේ. පුරුෂාධිපත්‍යයට විරුද්ධව නතිකඩව
සිටීමටද හොටේ.

**හුනන කාන්තා විමුක්තිස තුළ සැඟවී ඇත්තේ
දවේශයයි. වෛරයයි.**

**එය තව තවත් අකුසල් වැඩෙන දිශාවටමයි
ඔබව අරඟෙන යන්නේ.**

**කාන්තා විමුක්තියේ නාමයෙන්
පුරුෂාධිපත්‍යයට එරෙහිව
අකුසලයේ කඳුළු පෙළගස්වන
අසත්පුරුෂ ධර්මයන්ට
පිංවත් කාන්තා ඔබ
රැවටෙන්න එපා.**

පිංවත් ඔබේ පවුල ජීවිතයේ
දුකට හේතුව
ඔබම අතීතයේ කරගන්නා වූ
අකුසල බව හඳුනාගෙන
කුසලය තුළින්න
සැප සොයන මාර්ගයට
අවතීරණ වෙන්න.

සමාජය තුළ ඉතා වේගයෙන් පවුල් සබඳතා බිඳී යනවා.
දික්කසාදයන් වැඩි වෙනවා. අසම්මත සම්බන්ධතා වැඩි
වෙනවා. අනාගතයේ නවකතාකරුවන්ට තම සිහින
නවකතාවලට ගොඩක් වස්තු ඒජයන් සැපයෙනවා.
ලෝකය කියන්නේ ගනුදෙනුවක්. කෙනෙකුගේ දුක තව
කෙනෙක් විකුණනවා. කෙනෙකුගේ දුක විකුණා තව
කෙනෙක් සිතාසෙනවා. හැවතීමකින් තොරව මේ
ප්‍රශ්නයේ නිමාවක් දකින්න බැහැ.

**ඒ නිසා දුකට හඬන ඔබ නවතින්න
සද්ධර්මය අබියස.**

සිංවත් ඔබ
අසද්ධර්මයේ ගුටිබැටවලට එරෙහිව
සද්ධර්මයේ සෙවණට එන්න.

යම් පිංචතෙක තම පවුල ජීවිතයේදී
දුකට පත්වෙනවා නම්,

**එය තමා පෙර ජීවිතයේ කරගත්
කාමයේ වරදවා හැඟීරීමේ
අතුසල විපාකයක් බවම දකින්න.**

කාමයේ වරදවා හැසිරෙන පිරිමියෙක්
හැවත මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවොත්
ඔහු නපුංසකයෙක්මයි.

ස්ත්‍රී ලිංගිකවයි උපත ලබන්නේ.

ලිංග පෙරළියක් කිරීමට තරම්

භයානක බවක්

කාමයේ වරදවා හැසිරීම තුළ

සැඟවී තිබෙනවා.

අවබෝධයෙන් දුක හඳුනාගෙන,
දුකට හේතුවන අකුසලයන්ගෙන්
මිදෙන දිශාවටම යොමුවන්න.

**ඔබ විසින්ම ඇතිකර ගත් ප්‍රශ්නය,
ඔබ විසින්ම විසඳා ගතයුතු බව
නුවණින් දකින්න.**

පවුල දිවියේ
කොතෙක් ප්‍රශ්න නිවුණද
පිංවන ඔබ බිරියට, ස්වාමියාට, දරුවන්ට
හොඳින් යුතුකම් ඉටුකරන
චරිතයක් වෙන්න.

**යුතුකම කුසලයක් බවට පත්කර ගන්න
ඔබ දක්ෂ වෙන්න.**

ලෝකයේ අරථය කියන්නේ දුක.
දුක කියන්නේ තෘෂ්ණාවේ එළය.
**රූපය කෙරෙහි විඳීමේ, ඛණ්ඩයකිනිමේ
ප්‍රමාණයටයි දුක නිර්මාණය වන්නේ.**

බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙශනා කරනවා
මතුටට සැප ලබාදෙන පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් වේ
නම්, ඒ සියල්ලටම වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේ
මෙහි භාවනාවයි කියලා.

**සඳු සියලු තාරකා පරදවා දිළිසෙනවා
වගේ අනෙක් සියලුම පුණ්‍ය ක්‍රියා පරදවා
මෙහි භාවනාව ආනිසංසදායක වනවා
කියලා.**

වර්තමාන නීති ක්ෂේත්‍රය කියන්නේ
හොඳින් මුදල ගැටසෙන තැනක.

**මුද්‍රාණාන්වනක් මුදල කියන්නේ
'සර්පයාට'.**

**ඒ කියන්නේ නීති ක්ෂේත්‍රය හොඳින්
'සර්පයන්' ගැටසෙන තැනක.**

**ඒ නිසා නීති ක්ෂේත්‍රයේ සෑම දෙනාම
බොහෝ පරීක්ෂම් වෙන්න ඕනේ.**

පිංවත් ඔබ අකුසලය දැක
කුසලයෙන් ශක්තිමත් වෙන්න.

**ඔබ තව තවත්
නිවැරදි වෙන්න.**

වැරදි කරන අයට
දඬුවම් කරන ගිහිලා
ඔබ දවේෂය සකස් කරගන්න එපා.
මාරයා ලෝකය පටලවා තිබෙන්නේ.
සිංවත් ඔබ පැටලෙන්න එපා.

කෙනෙකුගේ පිංච උපාදානස්කන්ධය
තෘෂ්ණාවෙන් ඇවිළෙනවිට පිංචන්
ඔබ නිහඬ වන්න.

**ඔබේ නිහඬ ජීවිතයට
ගිනි ඇවිළෙනහේ නැතැ.**

ලෝකය සිතන විදිහට සිතන්න
ඔබ පෙළඹෙන්න එපා.

ලෝකය යන්නේ උක දිශාවටයි.

**ලෝකයම කමටහනක් කරගෙන
පිංවත් ඔබ,**

ලෝකයෙන් මිදෙන දිශාවට එන්න.

ඔබ සියල්ල අනහරින්.

අනිත්‍ය වූ රූපය දෙස

අනිත්‍ය වූ සිතෙන් බලාසිටින්න.

එවිට ඔබට සියල්ලම ලැබේවි.

**සියල්ලම ඔබට ලැබෙන විට
ඒ කිසිවක් ඔබට අවශ්‍ය නොවේ.**

**මන්ද, ඔබ ඒ සියල්ල
'අනිත්‍ය' වශයෙන්
අවබෝධ කර ඇති නිසා.**

දැන් දිව්වා ඇතිද, තව දවහවද කියන කාරණය
නුවණින් සිහිකරමින් රාත්‍රී නින්දට යන්න.
එවිට එම රාත්‍රිය ඔබට යහපත් රාත්‍රියක් වේවි.
එම යහපත් රාත්‍රියම පිංවත් ඔබට
අලුත් ගමනක ආරම්භයක් ඇතිකොට දෙවි.

ඒ ගමනෙදී පිංවත් ඔබ

උඩුගමිබලා යන කෙනෙක්.

ලෝකය දෙසට නොවේ, ඔබ ගමන් කරන්නේ

ලෝකයෙන් මිදීම දෙසට.

ඒ කියන්නේ ඔබ, සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයකදී

හමුවන දර්ශන ප්‍රද්ගලයෙක්.

ජීවිතය නමැති නැවේ පිරිලා තිබෙන
කාමච්ඡන්ද, දෘෂ්ටි,
මනවාද නමැති චතුර ඉවත්කොට දමන්න.
චතුර හිස් කරනු නැව හරිම සැහැල්ලුයි.
කුසලය දෙසටම පිංවත් ඔබව යොමුකරනවා.

**එම කුසල් සිතමයි
සතර අපායෙන් මිදීමට
ඔබට උපකාර වෙන්නේ.**

ලෝකයේ හැමදාමත්
පෙරහැරවල් දෙකක් තිබෙනවා.
එකක් නමයි ධර්මයේ පෙරහැර.
අනෙක් එක අධර්මයේ පෙරහැර.
අධර්මයේ පෙරහැර දිගින් වැඩියි.
ධර්මයේ පෙරහැර හැමදාමත් දිගින් අඩුයි...

මේ ලෝකධාතුව තුළ ජීවත්වෙන
හැම මනුෂ්‍යයකුටම වඩා

මේ බුද්ධෝත්පාද කාලය තුළ ඔබ මැදි
මනුෂ්‍ය උපත ශ්‍රේෂ්ඨ වෙනවා.

**ජීවත් ඔබ, උතුම් ධර්මතාවන් සුපරාගනිමින්
මැදි මේ උපත අරඹවත් කරගන්න
දක්ෂ වෙන්න...**

ශ්‍රද්ධාව, සීමය අතුරුදන්ව ගිය
අනාගත සමාජයකදී
ඔබව හරකුන් චිච්චන් වගේ
කෑලි කෑලිවලට කපා මරා දමාවී.
**දුකම, කඳුළුම වියෝවම උරුම කරදෙන
දුස්සීම සමාජයක්
අනාගතයේ ඔබට උරුම වන්නේ.
මේ සත්‍ය තත්ත්වය නුවණින් මෙනෙහි කරමින්
අනාගත සංසාර බිය ඇතිකරගන්න.**

සංසාර බිය ඇතිකර ගන්නා තරමටම
පිංවත් ඔබ තුළ
භවයට ඇති තෘෂ්ණාව සිදුම් වෙනවා.
**මෙතැනදී අපි උපක්‍රමශීලී වෙන්න ඕනේ,
ඇසට හමුවන සෑම රූපයක්ම
කමටහනක් කරගන්න...**

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා

මුළු ශාසනයම රඳා පවතින්නේ

කළයාණු මිත්‍ර ආශ්‍රය මත කියලා.

හව නිරෝධයේ දුක නැති කිරීමේ ගමන

රඳා පවතින්නේ කළයාණු මිත්‍ර ආශ්‍රය මතමයි.

එම නිසාම අඹු දරුවන්, වස්තුව, දේපළ

කෙරෙහි විශ්වාසයට වඩා වැඩි විශ්වාසයක්

කළයාණු මිත්‍රයා මතම තබන්න.

කළයාණු මිත්‍ර ඇසුරින් තොර ජීවිතය ගැන

බිය ඇති කරගන්න.

තමන්ට වඩා ගුණධර්මවලින් උසස් කෙනෙක්මයි
නිතරම ආශ්‍රයට තෝරා ගත යුත්තේ.

එහෙම කෙනෙක් හැකිනම්
තමාට සමාන ගුණධර්ම තිබෙන කෙනෙක්
ආශ්‍රයට තෝරාගන්න.

**එහෙම කෙනෙකුත් හැකිනම්
හුදකලාව ජීවත් වෙන්න කියලා
මුදුරජාණන්වහන්සේ දෙශනා කරනවා.**

තෘෂ්ණාව නිසාම මනුෂ්‍යයාගේ
පංචරසාදානස්කන්ධය නිරතුරුව ගිනිගන්නවා.
මේ ගිනි ගැනීම නිසාම සමාජයත් ගිනිගන්නවා.

**ඔබ මේ ලෝකයේ සාමාජිකයන් වුණොත්
ඔබත් මේ ගින්නෙන් පිටිවෙන්නවා...**

රට ජාතිය උදෙසා හඬ නැගුවත්,
කාමයන් උදෙසා හඬ නැගුවත්
මේ ඔබට ඇසෙනහේ
මනුෂ්‍යයාගේ අංග උපාදානස්කන්ධය
ඇවිළෙන හඬයි.

**අවිද්‍යාව නිසා තමනුත් ඇවිළී
අනුනුත් අවුච්චන මනුෂ්‍යයාගේ දෝංකාරයයි.**

අවිද්‍යාව නමැති මඬ ගොහොරුවේ චරී
කුසල සංස්කාර නමැති අත්වාරුවෙන්
මඬෙන් ගොඩ ඵමට දැමුන

**මෝහහරිත ලෝකයේ ක්‍රියාන්විතයයි
ඔබ ඉදිරියේ මේ සිදුවෙමින් පවතින්නේ...**

ලෝකය යන දිශාවකට ගියදෙන.

පිංවත් ඔබ ධර්ම මාර්ගයට එන්න.

කොයිම මොහොතකවත් ඔබ ලෝකයෙන්
සාධාරණය බලාපොරොත්තුවෙන්න එපා.

ලෝකය කියන්නේ බොහෝම අසාධාරණ නැහැත්.

ඒ නිසාමයි සිදුහත් කුමාරයා සියලු රජසැප

අලුයම හෙළිද කෙළ පිඬක් සේ ඉවතලා

අසාධාරණ ලෝකයට සාධාරණය මතුකරදීමට

ධර්ම මාර්ගයට පැමිණෙන්නේ.

අනාගතයේ ඔබට රට ජාතිය නිසා,
අමුදරුවන් නිසා සැබවින්ම සතුටු වීමට
අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැත.

**මොකද මනුෂ්‍යයාගේ අංවඤ්ඤාදායකත්වය
ගිහිගන්නා විට, එම ගිහි රක්ෂය මත
සිසිල සෙවීම විනිශ්චය වන නිසා...**

බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසයෙන්
කළයාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයම සොයා යන්න.

**කළයාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය තුළින්
කුසලයම ජීවිතයට එකතු කරගන්න.**

ජීවිතය තුළින් කුසල පක්ෂය වැඩෙන විට
අතීතයේ විපාක හොඳී තිබූ කුසල ශක්තිය
අයෝමය ශක්තියක් ලෙසින් මතුවී එනවා.

**යමෙක් අකුසල පක්ෂය නම් වඩන්නේ, ඔහු
තුළින් අතීත අකුසල ශක්තියයි මතුවී එන්නේ.**

මේ ජීවිතයේදී ඔබ සිදුකරගත්
පිංකම්වලින් පමණක් යැපෙන්න උත්සහ ගන්න එපා.
එය ඔබට ප්‍රමාණවත් මදි
‘විදර්ශනා නුවණ’ මතුකරගන්න.

අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන අතීත භවයන්හිදී
විපාක හොදින් කුසල ශක්තිය මතුකරගන්න.

**විපාක හොදින් අප්‍රමාණ කුසල ශක්තියක්
අපේ ජීවිත තුළ සැඟවිලා තිබෙනවා.**

විදුරශනා නුවණ කියන කාරණය
ඔබ තුළ තවම වැඩෙනහේ නැතිනම්
ඔබ කලබල වෙන්න එසා.
ඔබේ අතීත කුසල ශක්තිය කෙරෙහි
විශ්වාසය ඇතිකර ගන්න.

වර්තමාන කුසල තුළින්

අතීත කුසල ශක්තිය මතුකර ගන්න.

එසේ නොවුණහොත් ‘තවම පාරමි මදි’ කියන

මෝහ මූලික සිතුවිල්ලේ

ගොදුරක් බවට ඔබ පත්වෙන්නවා.

නමා ළඟට පැමිණෙන කිනම් මනුෂ්‍යයෙක් වුවද
අවම තරමින් සිනහවකින් හෝ
සතුටු කිරීමට ඔබට හැකිනම්,
ඔබේ සතුට අනුන්ගේ සැපය උදෙසා
කැපකිරීමට ඔබ දක්ෂ නම්,
එයයි ගිහි පීඨවතාගේ අනන්‍යතාව කියන්නේ.

**අනුන් සතුටුවෙහවා දැකලා
එම සතුටින් ඔබේ ආධ්‍යාත්මය
ශක්තිමත් කරගන්න.**

බස් රථයේ ඔබ වාඩිවෙලා යන ආසනය
අවශ්‍ය කෙනකුට පරිත්‍යාග කිරීමට අකැමැති නම්
ඔබ සෝවාන ඵලයට පත්වෙන්න
කළබල වෙන්න අවශ්‍ය හැහැ.

**ඔබ සිහිනවකින් තව කෙනෙක්
සතුවූ කරන්න අකැමැති නම්
සෝවාන ඵලයට පත්වෙන්න
කළබල වෙන්න ඒපා...**

සිංකමක සිද්ධකරනවිට
එම සිංකම විවිත්‍ර ආකාරයට සිද්ධ කරන්න.

සිංකමක විවිත්‍රභාවය
වැඩිවෙන්න වැඩිවෙන්න
එය අවසානයේදී ඔබ තුළ ඇතිවන
අනිත්‍ය සංඥාවන්ගේ ප්‍රමාණයත් වැඩිවෙනවා.

නිවීම කියන්නේ
විදරශනාවේ පමණක් ඵලයක් නොවේ.
විදරශනා නුවණ සකස් කරගන්න
කුසල පක්ෂයේ අයෝමය ශක්තිය
ඔබ තුළ මොදුවෙන් හිඟ.

මේවා එකිනෙකට බැඳීමයි නිබන්ධන.
අයෝමය කුසල ශක්තියේ පරිපූරණභාවයයි
හික්මුවට විදරශනා නුවණ සකස්කරදෙන්නට
මාර්ගය වුණේ.

සිල්පද දුර්වල කරගෙන
පිංකම් සිදුකරගෙන වැඩක් නැත.
එය අනුවණ ක්‍රියාවක්.

සම්මා සතිය තුළ සකස්කොටගත්

අපරාජිතභාවය නිරතුරුවම

අපට භාර පෙන්වන්නේ, ලෝකයා ඉදිරියේ

පළමුවැනියෙක් වෙන්න, වීරයෙක් වෙන්න,

නවත් අසභ්‍යාය චරිතයක් වෙන්න නොවේ.

ලෝකයා ඉදිරියේ අන්තිමයා වෙන්නමයි...

ලෝකයා ඉදිරියේ දෙවැනියෙක් වෙන්නමයි...

නිරතුරුවම අපිව ලෝකය ඉදිරියේ
පළමුවැනියෙන් බවට පත්කරන්නේ
අප විසින්ම පුරවාගත් බර නිසා.

හික්ෂුට් සමාජය තුළ
විවෘතව ජීවත්වෙන කෙනෙක්.
එම නිසා හික්ෂුට්ගේ සීමය,
සමාධිය, ප්‍රඥාව ගැන විනයක්
ඔබට අවශ්‍ය නම් ඇඳගන්න පුළුවන්.

**එහෙම ඇඳගෙන කැමැති තීරණයකට
ඔබට එන්න පුළුවන්.**

**ඔබේ තීරණය කුමක් වුවත්
එය හික්ෂුට්ට අදාළ වෙන්නේ නැත.
මොකද හික්ෂුට් ලෝකය ඉදිරියේ සිටින්නේ
අන්තිමයා හැටියටයි.**

භික්ෂුව ඕනෑම ගිහි පැවිදි සිංවතෙකුට
අවවාද කරන්නේ
මාර්ග චර්යා ගැන සිතන්න ඒයා.
ආර්ය අශ්ටාංගික මාර්ගය තුළ
ශක්තිමත්ව ගමන්කරනවාද කියන
කාරණය පමණක් සිතන්න කියලයි.

**‘මේ දුකෙන් නිදහස්වෙහවා’ කියන
කාරණය පමණක් සිතන්න කියලයි.**

මේ මොහොත සද්ධර්මයේ දීප්තිමත් මොහොතක.
බුදුරජාණන්වහන්සේ අද දවස
දිවැසින් දකින්නට ඇති.

**ගෞතම සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයේ
අවසාන අධිගමලාභීන් පහළවෙන
මේ උතුම් මොහොත,
අධිගමලාභීන් සිංහනාද පවත්වන යුගයයි.**

මේ උතුම් මොහොත,
අධිගමලාභීන් සිංහනාද පවත්වන යුගයයි.

තරුණ වීරයවන්ත ස්වාමීන්වහන්සේ
හුදෙකලා වන සෙනසුන් තුළ, පන්සල ආරාම තුළ
ආරය අශ්‍රදාංගික මාර්ගය වඩන යුගයයි.

ගිහි සිංවතුන් ගිහි බැඳීමේ තුළ සිටීමත්

සතර අපායෙන් මිදීමට

වීරයය වඩන යුගයයි...

බුදුරජාණන්වහන්සේ දවස
යම් ධර්ම ශක්තියක් ලෝකය තුළ තිබුණද,
වර්තමානයේද එම ධර්ම ශක්තිය
ලෝකය තුළ මොදුරී තිබෙනවා.

ගෞතම සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයේ

මුල්ම රහතන්වහන්සේ

**කොණ්ඩඤ්ඤ මහරහතන්වහන්සේ වගේම,
මේ ශාසනයේ අවසාන මහරහතන්වහන්සේ වීමටද
ඔබට සුදුසු කාලය දැන් පැමිණ තිබෙනවා.**

මේ උතුම් ධර්ම ශක්තිය බිඳින්න, අවසන් කර දක්වන්න මාර ධර්මයන් නදිනම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ධර්මධර විනයධර ස්වාමීන්වහන්සේ සලක සිව්පසයට, කීර්ති ප්‍රශංසාවට කොටු කර, විනාශ කර විකෘති ධර්මයන් දෙශනා කරවනවා.

**උතුම් අධිගමයන් නාසනයට ලක්කරනවා.
මන්දබුද්ධික අධිගමලාභීන් බිහිකරනවා. මාරයාගේ
මේ ක්‍රියාවලිය සමාජය තුළ වේගයෙන් සිදුවෙන
බව පිංවත් ඔබට පෙනෙනවා.**

මේ යුගයේ බිහිවන සද්ධර්මයේ
සැබෑම ශක්තිය, සැබෑම අරථය
විකෘති කිරීමටයි මාරයාගේ උත්සහය.

**හෙට දවසේ යමෙක් සැබෑ අරථවත් ආකාරයෙන්
උතුම් සෝවාන් ඵලයට,
උතුම් රහත් ඵලයට පත්වුවහොත්,
ඔහුව විවේචනය කරන්න මාරයා
දහසක් දෙනාව සමාජය තුළින්ම ඇතිකරනවා.
එයයි වර්තමාන ලෝකයේ ස්වභාවය.**

ඔබ අවංකවම සොවාන් ඵලයට පත්වුනා නම්
ඔබට ලැබුණා වූ ඵලය ගැන
බෝසි ලෑලි ගහගන්න යන්නේ නැහැ.

ඔබ දැක තිබෙන්නේ

‘රූපයේ අනිත්‍යභාවය, වේදනාවේ අනිත්‍යභාවය’.

**රූපය අනිත්‍යයි කියලා දැක්ක කෙනා
රූපය ඔසවා තබන්න උත්සහ ගන්නේ නැහැ.**

අවබෝධය කියන්නේ හිස්වීමක්.
පුරවාගැනීමක් නොවෙයි.
අවබෝධය කියන්නේ විශ්වාසයක්.
මංමුළාවීමක් නොවෙයි.
අවබෝධය කියන්නේ හිඟභාවයක්.
සටන් පාඨයක් නොවෙයි.

**අවබෝධය කියන්නේ
ආරය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඵලයක්.
මෙහෙයුමක අවසානයක්.
ක්ෂණික ප්‍රතිඵලයක් නොවෙයි...**

පිංවත් ඔබ වැළඳලේ පා සටහන් තැබුවොත්,
රළු පහරට පා සටහන් මැකීයාවි.

**පිංවත් ඔබ කොතෙක් පිංකම් කළත්,
අකුසල මුද්‍රයන් වඩනවා නම්
පිනේ අර්ථයන් මැකී යාවි...**

රාගය බියගුළිය, එහෙත් වේගවත්ය.

සඟවාගෙනම, සැඟවී සිටිමින්ම

ක්‍රියාත්මක වීමට මාන බලන්නෙකි.

සැඟවෙන රාග සිත විවෘත කොටගන්න.

එවිට එහි වැදගත්මකට ඇති කිසිවක්

ඔබට හමු නොවනු ඇත.

රාගය..! ඔබ සුන්දර මවාපාන්නෙකි.
ඔබ මනසෙහි ඉදිකොටදුන් සිහින මාලිගාවල
අපි කොතෙක් නම් ජීවත්වෙන්න ඇතිද?

**දෙතිස් කුණුපයන්ගෙන් යුත් රූපයට
කොතෙක් රිද්ම ලාලිතය දමා
මනසට අහර කොට දෙන්නට ඇතිද?
අකුසලයේ රාත්‍රීන් කොතෙක් නම්
අපේ අතීත සංස්කාර ගොන්නට
ඵකතු කොට දෙන්නට ඇතිද?**

දවස ගෙවී ගිහින...
රැහැන්ගෙන්ගේ හඬින් රාත්‍රිය පිබිඳෙනවා.
සිව්පාවුන්, ලෙ මස් සුවඳ ඉව කරමින්
කැලේ ගොදුරු සොයනවා...

රාත්‍රිය....
ප්‍රවේශමෙන්...
සමාධියක් නොවැඩුණු සිතකට
‘රාගය’ පහසු ගොදුරක් වෙනවා...

කාන්ත කවුරුවන් හැකි ජීවිතය,
අනුන්ගේ සිවිසසයෙන් යැපෙන ජීවිතය,
කාගෙවත් සෙනෙහසක් නොපතන ජීවිතය,

**‘හික්මුත්වය’යි,
ලෝකයේ උතුම්ම ජීවිතය...**

අනුන්ගේ හෙතින් ගලායන කඳුළක් තුළිනුත් ඔබ
සංසාර බිය ඇතිකොට ගන්න.

**කඳුළු තුළින් සංසාර බිය දකින්න දක්ෂ කෙනා,
සිහිහව තුළිනුත් සංසාර බිය දකින්න දක්ෂයි.
මොකද සිහිහවත්, කඳුළත් දෙකම
තෘෂ්ණාවේ එලයන් හිසා...**

සිංවත් ඔබේ දූෂිත කඳුළු ගලන පලියට
කඳුළු පිසදමන්න යන්න එපා.
එවිට ඔබේ ලෝකයට කඳුළු නෙත් වේවි.
ඔබේ සිතට සිතුවිලි නැගෙන පලියට
එවා ගෙන සිතන්න එපා.
එවිට ඔබේ ලෝකයට ඉස්සායවක් ලැබේවි.
**සිතුවිලි සිතට නැගෙන පලියට ඔබ සිතුවොත්
සංස්කාර නමැති කඳුළු
නවයට ගලාගෙන යන විඤ්ඤානය නෙත් වේවි...**

පිංවත් ඔබ තුළ යම් අරමුණක්
නිබුණොත් තමයි විඥානයට
පවතින්න හැකි යමක් සිතන්නේ.
යම් සිතුවිල්ලක් සිතේ පවතින්නේ හැකිනම්
විඥානය පැවැතීමට අරමුණක් හැතුව යනවා.
පිහිටක් හැතුව යනවා.

**ඒ නිසා ඒ මොහොතේ
තණ්හාව උපදින්නේ නැහැ.**

තෘෂ්ණාව කොයිතරම් නම් සංකීර්ණද?
නා නා හැඩයෙන් යුත් රූ රටාවන්ගෙන්
හිස් ලෝකය පුරවනවා.

**තණ්හාවේ මැහුම්කාරිය
එක්සය ළඟදී හරිම වේගවත්.
ලෝකය තුළ විචිත්‍ර රූ රටා මවනවා.**

ඔබ තුළ රූපය කෙරෙහි තෘෂ්ණාව මොදු වෙද්දී
ලස්සනට වගෙම අවලස්සනටත්
වටිනාකමක් ලැබෙනවා.

තෘෂ්ණාව රූපය කෙරෙන් බැහැරට යද්දී
අවම වශයෙන් ‘ලස්සනට’වත්
වටිනාකමක් ලැබෙනහේ හැහැ.

**ලස්සනත්, අවලස්සනත් දෙකම
නිර්මාණය කොට දෙනහේ
තෘෂ්ණාව විසින්මයි.**

ධර්මයේ සැබෑ අර්ථය පිළිබඳ
ලොකු කමටහනක්
වර්තමානය තුළ සැඟවී තිබෙනවා.

හිස ගිහිගත්තෙක්

**ඒ ගින්න නිවාගන්නේ යම්සේද?
හව ගින්නදර අප්‍රමාදීව නිවාගන්න.**

**ලොකු අහතුරක්
පිංවත් ඔබ ඉදිරියේ තිබෙනවා...**

රාහුල මහරහතන්වහන්සේ
පිරිනිවන් පාන්නේ වයස අවුරුදු 53 දීයි.
අම්මා, නාත්තා දෙදෙනාම
පීඩනුන් අතර සිටියදීයි
පුතා පිරිනිවන් පාන්නේ.
ඵවැනි පිංවත් කුමරෙකුටත්
භවයේ අතීත අකුසල සංස්කාර
මැදි වයසෙදීම විපාකයට පැමිණියා.

**අපේ මරණයත් ළඟපාතක තිබෙන්න පුළුවන්.
අප්‍රමාදී වන්න...**

කුසල වේවා, අකුසල වේවා
සංස්කාර හරීම භයානකයි.

**හික්ෂුච යම් ද්විසක මේ උතුම් සද්ධර්මයේ
රැකවරණය ලැබුවද,
සංස්කාරයන්ගේ යථා ස්වභාවය
මතු කොට ගන්නා, හෙළි කොට ගන්නා.**

ජනප්‍රියභාවය, සශ්‍රීක සිව්පසය නමැති
මේ තුවෑප සංස්කාරයන්ට,
මේ ප්‍රෝඩාකාරී සංස්කාරයන්ට,
මේ ද්‍රෝහී සංස්කාරයන්ට
හික්මුව එක දශමයකින්වත්
යටත් කොට ගන්නට බැහැ.

**මාරය! මේ සංස්කාර ඔබගේමයි...
ඔබගේ පිය උරුමයමයි....**

ඉහතින් සඳහන් කළ අන්දැකීම් කාගේ වුවද
එය ඔබගේද, මගේද හිටීමේ මඟට
ශක්තියක් වනු ඒකාන්තය.

**සසර බිය නොදකින්නා
කවදාකවත් සසරින් නොගැලවෙන්නෙකි.**

සතර අපායට බිය පිංවනාමයි
ශීලය තුළ ශක්තිමත් වෙන්නේ.
ශීලය තුළ ශක්තිමත් වූ පිංවනා තුළයි
සමාධිය සකස්වෙන්නේ.
**සමාධිමත් පිංවනා තුළයි
ප්‍රඥාව සකස්වෙන්නේ...**

මේ සටහන් කියවලා ඔබට සිතුවොත්
මෙහි ජීවිතයට ගත හැකි යමක් තිබෙනවා කියලා,
එක සිතුවිල්ලක් ඇතිකරගන්න.
ඒ අදහසම ඇති 'ඔබ අදක්ෂයන්ගෙන් පිරි ලොවක
දක්ෂයෙක්' කියන කාරණය හඳුනාගන්න.

**මොකද මේ මුදුරජාණන්වහන්සේ
දෙශනාකර වදාළ මාර්ගය නිසා.
ඒ ශක්තිය ජීවිතයට එකතුකරගන්න.
ඒ ශක්තිය එසේ මෙසේ ශක්තියක් නොවේ.
මුදුරජාණන්වහන්සේගේම ශක්තියයි.**

මේ සටහන් කියවා ඔබට යම් විශ්වාසයක් සකස් වුවා නම්, එය බුදුරජාණන්වහන්සේ කෙරෙහිම යොමු කරන්න. ධර්ම රත්නය, සංඝ රත්නය කෙරෙහිම යොමු කරන්න. ශීලය ආරයකාන්ත ශීලයක් වශයෙන් ජීවිතයට එකතු කරගන්න. තෘෂ්ණාවෙන් තොරව දුන් දෙන්න.

නිරතුරුවම අනිත්‍ය සංඥාවන් ජීවිතය තුළින් වඩන්න. මෙම ධර්මතාවන් පිංවත් ඔබව හව ගමනේදී අප්‍රමාදීභාවයට පත්කරාවි. හඬන දොඩන මිනිසුන් අතර ඔබ 'සමාධිමත් මිනිසකු' කරාවි.

හික්මුව ලියනවා. පිංවත් ඔබ කියවනවා.
හික්මුව ලියන්නේ අවබෝධයකින්.
පිංවත් ඔබ කියවන්නේ අවබෝධය ලබාගන්න.

ඔබ කියවන කරුණු

**ලොව්තුරා මුදුරජාණන්වහන්සේගේ
ධර්මය සමග නොදින ගළපන්න.**

**ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඵලයයි
පිංවත් ඔබට මේ සටහන් තබන්නේ.**

පිංවතුනි, ප්‍රඥාව අවධිකොට ගන්න....

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මේ භව ගමනේදී මා ලැබූ මාහැඟි දහම් පඬුර
‘මහරහතුන් වැඩි මඟ ඔස්සේ’ ලිපි මාලාව ඉදිරිපත් කළ
ඉන්ද්‍රජිත් සුබසිංහ මහතාටත්, සුදත් චන්ද්‍රසේකර මහතාටත්,
ඊට දායකත්වය ලබාදුන් හැමටත්
මාගේ අප්‍රමාණ කෘතවේදී සතුතිය හිමිවේ.

‘රුවන් වැඩි’ එකරැස් කර, ඔබට ඉදිරිපත් කිරීමෙන්
රැස්වන යම් කුසල සංස්කාරයක් වෙන්ද,
එය මටත්, මගේ මවුපියන්ටත්, පිංවත් ඔබ හැමටත්
**මේ ජීවනයේදීම චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය පිණිසම
හේතු වේවා... වාසනා වේවා... උත්තම පාරමී ධර්මයක්ම වේවා...**

තෙරුවන් සරණයි !

චානක ලියනගේ

chanakalee@yahoo.com